



Korkia-Aho Simo

Smile – äänenkäyttö voi olla yhtä hymyä

Musiikkikasvatuksen pro gradu –tutkielma

KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA

Musiikkikasvatuksen koulutusohjelma

Tammikuu 2020

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Smile – äänenkäyttö voi olla yhtä hymyä

Musiikkikasvatuksen pro gradu –tutkielma, 73 sivua

Tammikuu 2020

---

Pro gradu –tutkielmani käsittelee kehittämäni hengittämiseen sekä äänenkäyttöön tarkoitettua Smile-metodia tutkimusta varten kokoamani ryhmän opettamisen, tutkimuksen ja analyysin kautta sekä lukuisin esimerkein. Tutkimusmetodini on autoetnografinen, jolloin tutkija tutkii myös itseään, opettajuuttaan sekä kehittymistään osana tutkittavien joukkoa. Tutkimuksen aikana opettajuuteni joutui usein haasteiden eteen. Toisaalta samalla otin isoja askeleita ymmärtäväisempään, kuuntelevaisempaan sekä keskustelevaisempaan suuntaan. Samoin tutkijaminäni kehittyi analyttiseen ja johdonmukaisempaan suuntaan. Tutkimuksen aikana sain yllättävän selkeän vision tutkimuksen kaupallistamisesta, jonka aion toteuttaa tulevaisuudessa.

Autoetnografisessa tutkimuksessa tutkijan reflektiivisyys sekä aineiston ja tutkimuksen henkilökohtaisuus sulautuvat käytännössä yhdeksi kokonaisuudeksi. Tutkimuksen analyysin ja johdopäätösten perustana olivat opetuksen aikaiset muistiinpanoni, oppilaiden antamat palautteet sekä käymäni lukuiset opettavat keskustelut ryhmäni kanssa.

Tämä tutkimus avaa mahdollisuuden jatkotutkimukselle, jonka tekisin eri kieliryhmistä tulevien oppilaiden kanssa. Tämän tutkimukseni keskeisin harjoite oli /r/-äänteellä tehtävät harjoitukset ja jatkotutkimukseen haluaisinkin ihmisiä, joilla ei ole kyseistä äännettä äänteistössään. Lisäksi haluaisin ottaa tutkimukseen mukaan myös useamman puhe- ja äänityön ammattilaisen, laulajia unohtamatta.

Avainsanat: autoetnografia, Smile, Inhalare la voce, hengitys, tutkimusryhmä, laulu

University of Oulu

Faculty of Education

Smile – Is all you need by Simo Korkia-Aho

Music education, 73 pages

January 2020

-----

This thesis is based on a self-developed method called Smile. The idea of *Smile* is to use the voice in a new and healthy way. This method can be taught to anyone from just a beginner to someone with a specifically voice straining occupation. I've gathered a research group of eight singers to teach, study and analyze them as well as my method. The research method I will be using is autoethnography, which allows a researcher to study himself, his teachership and development as a part of a research group. During this study I felt that my teachership was challenged several times. However, this allowed me to reflect on my own teaching skills and therefore, I was able to take mighty steps towards a more understanding and conversational direction. Also, I personally developed into more analytical and consistent researcher. During the study I got a clear vision how to commercialize Smile, which I am going to execute after graduation.

One unexpected feature came to me by surprise during the study: the ability to visualize my study from multiple different perspectives. I realized how I could commercialize *Smile*, and this gave me the inspiration to expand my method for a larger audience after graduation.

Autoethnographic studies researches reflectivity and personality of the material and therefore, the research itself practically melts into one entirety. The analysis and the conclusions of the study are based on my diary and the notes from the lessons, feedback from the research group and numerous conversations we had within the group.

This study also opens a possibility for a follow-up research. I would involve people from different language groups than mine. The key exercise I used during the study was a strong /r/ sound, which is very common in Finland. For the follow-up research I would like to study the /r/ sound with people, who don't have this specific sound in their vocabulary. Besides that, I would like to take several people who are using voice as a profession, such as teachers, actors, salespersons etc. and of course, not forgetting the singers.

Keywords: autoethnography, Smile-method, Inhalare la voce-method, breathing, singing

*Sing with Smile*



# Sisällys

<b>1</b>	<b>Johdanto</b>	<b>7</b>
<b>2</b>	<b>Autoetnografinen tutkimus</b>	<b>8</b>
2.1	Autoetnografinen lähestymistapa ja tutkimuspolku	11
2.2	Tutkimuksen kriteerit	12
2.3	Minun polkuni	13
<b>3</b>	<b>SMILE</b>	<b>14</b>
3.1	Smilen syntyhistoria	14
3.2	Smile pähkinäkuoressa	16
3.2.2	Kehollisuus Smilen käytössä	17
3.2.3	Tietoisuus ja Smilen sisäistäminen	18
3.2.4	Fysiologia ja akustiikka Smilen käytössä	19
3.3	Hengitys	19
3.3.1	Normihengitys	20
3.3.2	Ääntöhengitys	22
3.3.3	Erilaisia hengitystapoja	23
3.3.4	Syvähengityksen oppiminen	24
3.3.5	Buteyko-hengitys	25
3.4	Smilet	26
3.4.1	Ensimmäinen ja toinen Smile	26
3.4.2	Kolmas ja neljäs Smile	28
3.4.3	Viides ja kuudes Smile	30
3.4.4	Smile summarum	31
3.5	Inhalare la voce-metodi	32
3.5.1	Yksi tekniikka puheeseen ja lauluun	32
3.5.2	Miten ääntä hengitetään ja ohjataan?	33
3.5.3	Inhalare la voce käytännössä	34
3.6	Smile ja Inhalare la voce yhdessä	34
<b>4</b>	<b>Tutkimusryhmä</b>	<b>35</b>
4.1	Oppilasrakenne	35
4.1.1	Lauluaineisto	35
4.1.2	Kehityksen kohteet	36
4.1.3	Tavoite	38
4.1.4	Harjoitukset	39
4.1.5	Onnistumisen elämykset	39
4.1.6	Sitouttaminen	40
4.2	Oppilaat	40
4.2.1	Oppilas 1 (nainen)	40
4.2.2	Oppilas 2 (nainen)	42
4.2.3	Oppilas 3 (mies)	44
4.2.4	Oppilas 4 (nainen)	46
4.2.5	Oppilas 5 (nainen)	47
4.2.6	Oppilas 6 (mies, räp-artisti yksi)	48
4.2.7	Oppilas 7 (mies, räp-artisti kaksi)	48
4.2.8	Oppilas 8 (nainen, Down-oppilas)	49
4.3	Opettajuus	50
<b>5</b>	<b>Tutkimus</b>	<b>52</b>
5.1	Tutkimuksen luotettavuus ja pätevyys	52
5.2	Materiaalin kerääminen ja luokittelu	53
5.3	Aineiston analysointi	54
5.4	Tutkimuksen kaupallistaminen	56
5.5	Tutkimuksen hyödyntämisen neljä osapuolta	57
<b>6</b>	<b>Analyyysi</b>	<b>58</b>
6.1	Analyyysin rakentuminen	59

6.2	Analyysin luotettavuus .....	60
6.3	Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset.....	62
6.4	Tulokset .....	63
<b>7</b>	<b>Johtopäätökset ja pohdintaa.....</b>	<b>68</b>
7.1	Johtopäätökset.....	68
7.2	Pohdintaa .....	69
7.3	Tutkimuksesta virinneitä ajatuksia .....	70
	<b>Lähteet / References.....</b>	<b>71</b>

# 1 Johdanto

Tämän tutkimuksen kohteena on kehittämäni Smile-metodi sekä sen opettaminen tutkimusta varten kasatulle ryhmälle. Tähän ryhmään piti alun perin tulla kuusi erityyppistä ja -tasoista laulajaa: yksi klassisen laulun ammattilainen sekä yksi pop-jazz laulun ammattilainen, yksi klassista laulua pidemmälle harrastanut sekä yksi pop-jazz laulua pidemmälle harrastanut sekä lisäksi kaksi noviisia, yksi molemmilta puolilta. Koehenkilöiden joukko kasvoi kuitenkin nopeasti kahdeksan oppilaan kokoiseksi.

Mitä Smile-metodi sitten tarkoittaa? Se on kaksitoiminen tapa käyttää ääntä, jossa fysiologinen toiminta voidaan ankkuroida helposti toistettavaksi kokonaisuudeksi ja sitä myöten automaattiseksi tiettyjen vartalon pisteiden ja liikkeiden kautta. Tarkoitus on saada ääni kulkemaan luontevasti, pakottamattomasti sekä hyödyntämään vartalon resonanssia kuin myös äänenkäyttäjän omia vahvuuksia.

Tutkimuksen toteuttamisessa haasteita aiheuttivat esimerkiksi kiireelliset aikataulut sekä yhteisen sanaston puuttuminen. Kestikin hetken ennen kuin palaset alkavat lokahtamaan kohdilleen. Oppilaat onneksi ymmärsivät tai oppivat nopeasti tiettyjen sanojeni ja sanontojeni merkityksen, mutta myöskin antoivat hyviä ehdotuksia sanastoon.

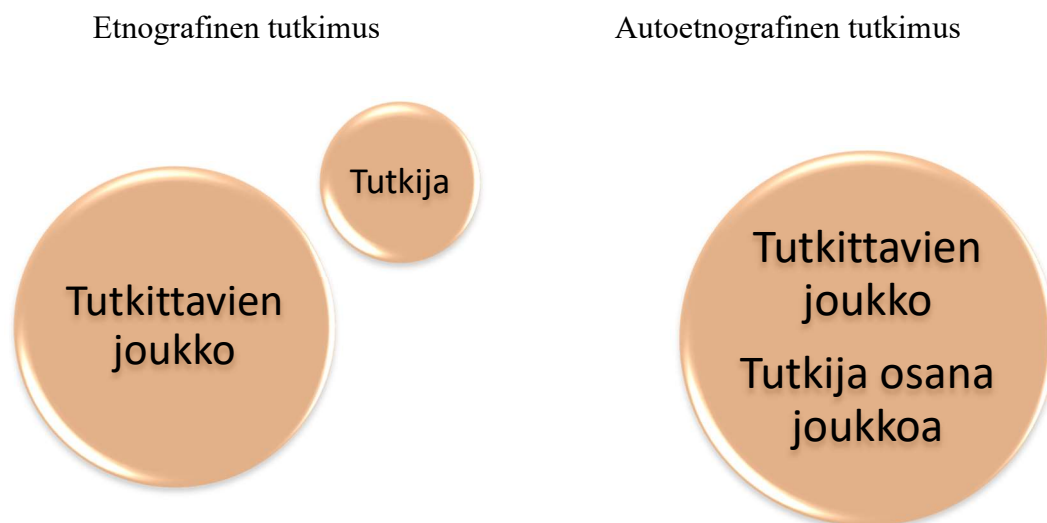
Toivottavasti tutkimuksestani löytyy pohdittavaa, kysyttävää tai kommentoitavaa niille, jotka lukevat sen tai kokeilevat metodin toimivuutta, koska silloin se on koskettanut lukijaa tavalla tai toisella. Otan myös jatkossa vastaan mielipiteitä, kommentteja sekä parannusehdotuksia. Tämä on kirjoitettu suurella sydämellä oppilaitani, tutkimusta sekä perinteitä kunnioittaen ja parhaan kykyni mukaan. Toivottavasti tämä ei jää viimeiseksi tutkimuksekseni.

## 2 Autoetnografinen tutkimus

**Jotkut kollegani sanovat, että etnografia on kutsumus. Ehkä se onkin. Ajattelen, että se valitsee sinut etkä sinä sitä. (Goodall, 2000, s. 9).**

Etnografiaa kuvataan joustavana laadullisen tutkimuksen lähestymistapana, jonka pyrkimyksenä on ymmärtää, mitä kaikkea kentällä tapahtuu, tulkiten, selittäen ja jopa vangiten, miten ryhmät, organisaatiot ja yhteisöt elävät, kokevat ja merkityksellistävät elämäänsä ja maailmaansa (Robson, 2002, s. 89). Alasuutarin (2001, s. 85) mukaan etnografisen metodin lähtökohtana on oletus tutkittavien yhteisestä keskinäisestä kokemuksesta, josta kiteytyy yhteinen todellisuus. Etnografia on perinteisesti ollut antropologien ja sosiologien tapa tehdä tutkimusta. Sitten se on laajentunut lähes kaikille tieteenaloille, mukaan lukien insinööritieteet, kulttuurintutkimus, liiketalous, media, naistutkimus, lääketiede, oikeustieteet sekä kasvatustieteet. (Van Maanen, 2010, s. 246).

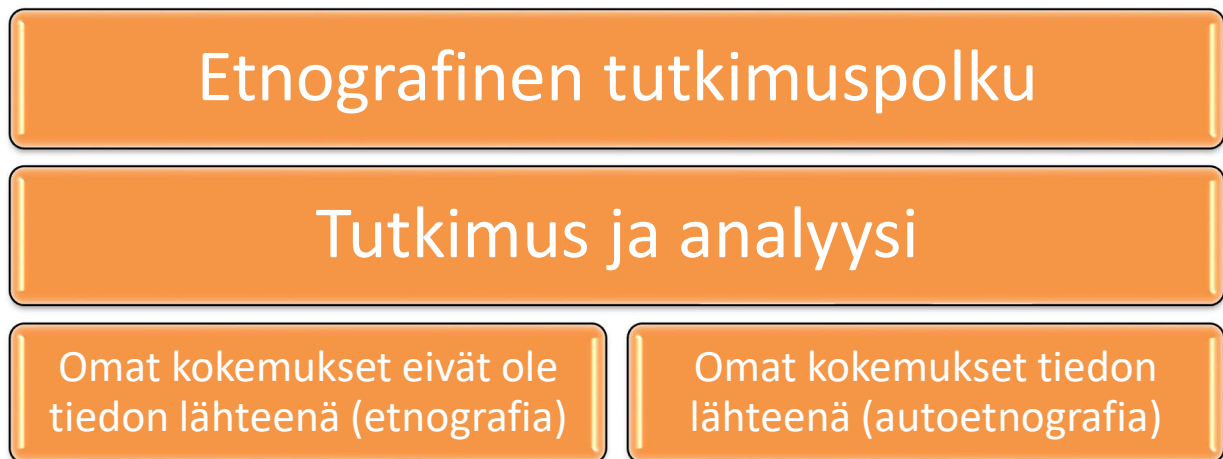
Autoetnografinen tutkimus on läheisessä sukulaissuhteessa etnografiseen tutkimukseen. Siinä, missä etnografian tavoitteena on ihmisten toiminnan selittäminen ja kuvaaminen heidän omassa ympäristössään sekä yhtä lailla tutkia ryhmän jäsenten käsityksiä ja tulkintoja toiminnastaan sekä ympäristöstään, autoetnografisessa tutkimuksessa on kyse ihan samasta, mutta tässä tutkija on osana tutkittavaa joukkoa ja hänen henkilökohtaiset kokemuksensa ovat keskeisenä tutkimuskohteena. Autoetnografisessa tutkimuksessa tutkija asettuu siis myös pääasialliseksi informantiksi. (Anttila, 2010 ja Rissanen, 2015, s. 17).



Kuva 1. Etnografisen ja autoetnografisen tutkimuksen ero



Lappalainen (2007, s. 9) kirjoittaa kirjassaan, että tutkimuksen sisältäessä tutkijan läsnäolon tutkimuksen kohteena olevassa yhteisössä, voidaan sitä kuvata etnografisena tutkimuksena. Väitöskirjassaan Päivi Rissanen (2015, s. 15) kertoo puolestaan, että tutkijan omat kokemukset, tietoisuus itsestä sekä itsehavainnointi ensisijaisena tiedonlähteenä, omaelämäkerrallisuuden hyödyntäminen ja omien kokemusten raportoiminen ovat keskeisinä lähtökohtina ja aineistona.

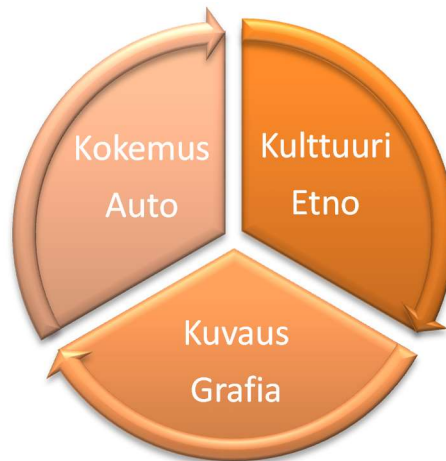


Kuva 2. Etnografian ja autoetnografian tutkimuksen erot ja yhtäläisyydet.

Changin (2008, s. 46) kirjassa autoetnografian käsitettä voi lähestyä kulttuurianalyysin ja narratiivisten yksityiskohtien tulkitsemisen kautta. Tutkimus seuraa antropologian ja sosiaalisen tutkimuksen menetelmiä pikemminkin kuin kuvailevaa ja suorittavaa tarinankerrontaa. Hän jakaa autoetnografian kolmeen osaan, jotka sekä yhdistävät että erottavat sen muista etnografioista. Aluksi sekä etnografit että autoetnografit seuraavat samanlaista etnografista tutkimuspolkua systemaattisesti tietoa keräten, analysoiden, tulkiten ja raportoiden siitä. Tällä tavalla toimien termi autoetnografia viittaa sekä tutkimusprosessiin että lopputuotteeseen, kuten etnografiassa yleensäkin on tapana. Toiseksi etnografien tapaan, autoetnografit haluavat ymmärtää kulttuuria tutkimuksen ja analyysin kautta. Kolmanneksi autoetnografit käyttävät omia kokemuksiaan tiedon ensisijaisena lähteenä. Tämä taas erottaa heidät etnografeista. Omaelämäkerralliset narratiivit sekä arvostetut, omaelämäkertojen kautta syntyvät oivallukset ovatkin taroituksellisesti integroitu osaksi tutkimusprosessia. (Chang 2008, 48–49.)

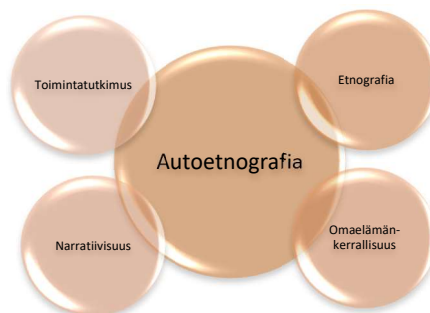
Rissanen (2015, s. 17) mukaan haasteena autoetnografiselle tutkimukselle on, ettei aina löydy yksiselitteistä ohjetta aineiston keruulle. Palmu (2007, s. 139) puolestaan sanoo, että etnografeille tärkeää on ”sisään pääsy kentälle” eli lähelle tutkittavia tai osaksi tutkittavien joukkoa. Kenttä tässä tapauksessa on omat laulutuntini. Nämä tekijät tekevät myös minun mielestäni tästä todellakin erilaisen metodin ja lähestymistavan verrattuna niin sanottuihin perinteisiin ja

monelle tutumpiin tutkimusmetodeihin. Tutkimalla yksittäistä kokemusta autoetnografisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään kulttuuria, elämäntapaa tai tapahtumaa (Rissanen, 2015, s. 15). Ja tässä tutkimuksessa minä olen tutkimassa kehittämääni Smile -metodin vaikutusta oppilaiden äänenkäyttöön.



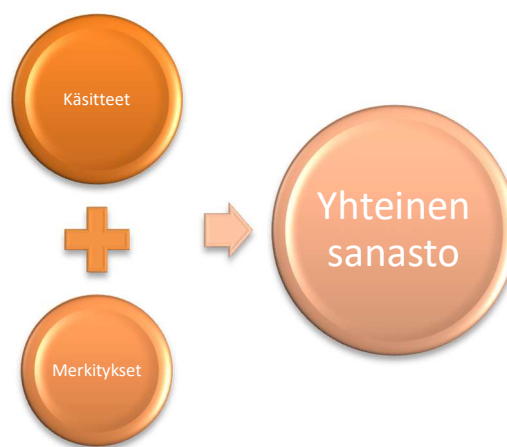
Kuva 3. Autoetnografian määritelmä Ellis, Adams ja Bochnerin (2011) mukaan.

Ellis, Adams & Bochnerin (2011) mukaan autoetnografia on yksi lähestymistapa tutkimukseen ja kirjoittamiseen, joilla pyritään kuvaamaan ja systemaattisesti analysoimaan henkilökohtaisia kokemuksia kulttuurin ymmärtämiseksi. He kuvaavat autoetnografian henkilökohtaisen kokemuksen (auto), kulttuurin (etno) ja kuvauksen (grafia) määreillä. Etnografian juuret ovat ihmis- tutkimuksessa eli antropologiassa (Kananen, 2014, s. 9) ja se onkin kehittynyt uteliaisuudesta ihmisiin ja heidän tapoihinsa (Syrjälä, Ahonen, Syrjäläinen & Saari, 1994, s. 68). Sana etnografia kirjaimellisesti merkitsee 'ihmisistä kirjoittamista'. Goetzin ja LeCompten (1984, s. 245) mukaan ei ole olemassa kiehtovampaa tehtävää.



Kuva 4. Autoetnografia eri tutkimusten risteymänä Anttilan mukaan.

Autoetnografia on verrattain uusi tapa tutkia, koska suurin osa autoetnografiaa käsittelevistä kirjoista on julkaistu 2000-luvun jälkeen ja tietävästi ensimmäistä kertaa termiä on käyttänyt David Hayano (1979) teoksessaan *Auto-Ethnography: Paradigms, Problems, and Prospects*. Ehkä onnistunein ja yksinkertaisin kuvaus autoetnografiasta löytyy Leena Valkeapään (2012, s. 71) artikkelista: ”Tarkastelen sitä maailmaa, jossa elän.” Ellis, Adams & Bochner (2011) taas toteavat, että tutkija on osana tutkimusta ja autoetnografia on sekä prosessi että lopputulos. Anttilan (2010) mukaan sitä voisi luonnehtia tutkimusten risteymäksi, jossa yhdistyvät etnografia, omaelämäkerrallisuus, narratiivisuus sekä toimintatutkimus ja olennainen osa kokonaisuutta on, että tutkija tutkii joukkoa, johon myös itse kuuluu.



Kuva 5. Yhteisen sanaston muodostuminen.

Changin (2008, s. 46) mukaan autoetnografia yhdistää kulttuurianalyysin ja tulkinnan narratiiviin yksityiskohtiin. Etnografisena tutkijana ja nimenomaan autoetnografisena tutkijana minä olen osallistunut menetelmäni kehittämiseen opettamalla sitä muille ja pääsääntöisesti myös luonut käsitteistön ja merkitykset, jolla olemme saaneet sanaston yhteisille kokemuksille. Yhteisen sanaston kehittäminen oli ensimmäinen varsinainen tehtäväni metodin kehittämisen jälkeen. Se onkin hyvä tapa teoretisoida ja antaa merkityksiä tutkittaville ilmiöille ja tavoille. Näin metodi kehittyy ja saa lisää ”lihaa luiden ympärille.” Sanasto selkiyttää ja yhdenmukaistaa tiedonsiirrossa ja –hallinnassa tarvittavien termien ja käsitteiden käyttöä eri toimijoiden kesken sekä myös erilaisissa käyttöyhteyksissä (THL).

## 2.1 Autoetnografinen lähestymistapa ja tutkimuspolku

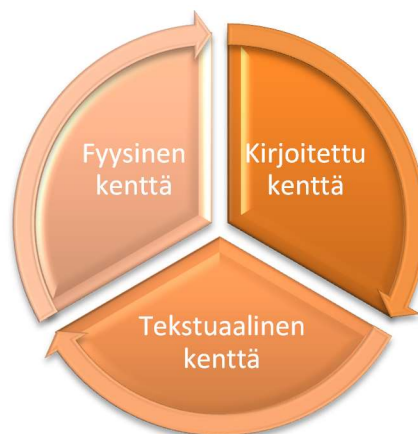
Gobo (2008, 2. 66) kuvaa autoetnografiaa kirjoittamisen ja tutkimisen lajina, jossa henkilökohtainen yhdistyy kulttuurilliseen, ja jossa kirjoittaja asettaa itsensä sosiaaliseen kontekstiin. Se

pitää sisällään hyvin analyttisen henkilökohtaisen kertomuksen kirjoittajasta, joka osana ryhmää tai kulttuuria pyrkii itse selittämään ja analysoimaan toisille erilaisuuden kokemisen tilannetta. Autoetnografi kuuluu ryhmäänsä täysivaltaisena jäsenenä ja tämä tulee esille julkaistussa tekstissä hänen kehittäessään teoreettista ymmärrystä sosiaalisesta ilmiöstä (Anderson, 2006, 2. 373).

Autoetnografiaa kuvataan myös lähestymistapana, joka tunnustaa ja hyväksyy subjektiivisuuden, tunteellisuuden sekä tutkijan vaikutuksen tutkimukseen, pikemminkin kuin piilottaa sen (Ellis, Adams & Bochnerin, 2011). Munceyn (2010) toteaa, että autoetnografiaksi voi kutsua myös sellaista taiteellisesti tuotettua proosaa, runoutta, musiikkia tai taiteellista työtä, joka pyrkii kuvaamaan henkilökohtaisen kokemuksen tavalla, joka herättää yleisön mielenkiinnon. Eri-tyisen etnografisesta tutkimusprosessista tekee tutkijan ruumiillinen ja emotionaalinen läsnäolo ja se voidaan usein myös kuvata tapana nähdä toisin olemassa olevat tavat ja käytännöt. (Lappalainen, 2007, s. 10).

## 2.2 Tutkimuksen kriteerit

Perinteisen laadullisen tutkimuksen arvioinnin kriteerit eivät myöskään välttämättä aina sovi autoetnografiaan, koska aineiston keruu ja analysointi ovat usein erittäin henkilö- ja tutkijasidonnaisia ja näin ollen usein myös hyvin subjektiivisia. Tämä saattaa tosin aiheuttaa myös ongelmia eettisyyden kannalta. Autoetnografia tunnustaa, että tutkimus kietoutuu tutkijan subjektiivisuuteen ja tutkimusprosessissa tämä tulee usein ilmi (Muncey, 2010). Toisaalta metodi vaatii tutkijalta poikkeuksellista sinnikkyyttä, aikaa ja vaivannäköä ja sillä saadaan taatusti erilaisia tutkimuksia perinteisiin metodeihin nähden.



Kuva 6. Etnografian kolmivaiheinen kenttä-kuvio Palmun mukaan.

Palmu (2007, s. 138) kuvaa etnografista kenttää kolmivaiheisena prosessina, joita edustavat fyysinen kenttä, kirjoitettu kenttä sekä tekstuaalinen kenttä. Fyysinen kenttä toimii paikkana, jossa tutkimusta tehdään, kirjoitettu kenttä taas rakentuu niistä lukuisista muistiinpanoista, merkinnöistä sekä kerätyistä materiaaleista, jotka fyysiseltä kentältä on kerätty sekä tekstuaalinen kenttä, joka käsittää lopputuloksena syntyvän valmiin tekstin. Aineistoni koostuu pääsääntöisesti havainnoistani laulutunneilta päiväkirjan muodossa, kohtaamisista oppilaiden kanssa, haastatteluista sekä pitkistä ja pohtivista keskusteluista sekä muistiinpanoistani.

## 2.3 Minun polkuni



Kuva 7. Oma tutkimuspolkuni.

Päädyin autoetnografiseen tutkimusmenetelmään, koska se on kokemuksellista ja tutkivaa oppimista hyödyntävä. Metodi mahdollistaa tutkijan toimimisen tilanteissa, joissa tutkiminen, opettaminen, analysointi ja oppiminen tapahtuvat yhtä aikaa. Autoetnografinen tutkimusote hälventää tutkijan ja tutkimuskohteen välistä rajaa (Valkeapää, 2012, s. 73). Tutkimustehtäväni tässä pro gradu –tutkielmassa on yhdistää opittu käytäntö ja tutkimani teoria yhteensopivaksi kokonaisuudeksi analyysin kautta.

Tami Spry kirjoittaa autoetnografiasta runoilevasti kirjassa *Collecting and Interpreting qualitative materials* (2013, s. 214): *Autoetnografia on säe ja kertosäe, se on itse ja muut – yksi ja usea, se on orkesteri, acapella ja säestys. Autoetnografia on paikka ja tila ajassa, se on henkilökohtainen, poliittinen ja käsin kosketeltava, se on taide ja taito, se on jazz ja blues, se on sotkuinen, verinen ja kuriton, se on agentti, esitys ja dialogi. Se on vaarallista, vaikeaa ja kipua. Se on kriittistä, reflektovaa, esittävää ja usein anteeksiantavaa. Se on kivun ja etuoikeuden säieteoriaa ikuisesti kudottuna voiman/vähyden kankaaseen.*

### 3 SMILE

Tutkimuksen kohteena tässä pro gradu –työssäni on kehittämäni hengityksen ja äänenkäytön metodi, jonka olen nimennyt Smileksi. Siinä fysiologinen toiminta ankkuroidaan helposti toistettavaksi kokonaisuudeksi ja sitä myöten automaatioksi vartalon pisteiden ja liikkeiden kautta. Pisteitä on vartalossa kaikkiaan kuusi paria ja ne muodostavat kartan, joihin hengittämisen fokus keskitetään. Hengittämällä kohtaan johon Smile muodostuu, saadaan alueen lihakset täydellisesti ja huolellisesti aktivoitua. Tarvittaessa Smile voidaan piirtää sormella oikeaan kohtaan, jolloin siitä jää tuntojälki ihoon. Hengittämisestä kerron lisää myöhemmin kappaleessa 3.3.

Smile on kehittynyt kanssani vuosien saatossa pitkälti kokeilemisen, erehdyksen ja oppimisen kautta. Valmistuttuani laulunopettajaksi Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulusta (2006) koin, että olin laulajana raakile ja kehitykseni oli vielä pahasti kesken. Varsinkin esiintyessäni hyvän ja huonon päivän ero oli kerta kaikkiaan valtava. Asialle piti siis tehdä jotain. Aloin tarkkailemaan mikä teki hyvästä päivästä niin paljon paremman kuin mitä huono päivä oli. Ensimmäisiä havaintoja oli, että asentoni muuttui päivän ja jopa esittämäni laulun mukaan (kitara olkapäällä vaikutti myös asentoon) eikä hengityksenikään toiminut läheskään aina kuten piti. Koska molemmat vaikuttavat todella paljon laulamisen kvaliteettiin, jaksamiseen ja onnistumiseen, ne täytyi saada kuntoon. Asento oli helpommin korjattavissa, mutta hengityksen kanssa sain tehdä töitä vuosia, kunnes vihdoinkin palaset loksahdivat kohdilleen ja sen myötä loksahdi myös tulkinta, ilmaisu, jaksaminen ja kvaliteetti sekä siinä ohessa asentokin parani entisestään.

#### 3.1 Smilen syntyhistoria

Olin kamppaillut pitkään syvähengityksen kanssa, välillä onnistuen ja toisinaan en. Hoitaessaan minua Voice massage-hoidon kehittäjä Leena Koskinen totesi, että lauluni tuki on liian ylhäällä. Siitä alkoi prosessi, jonka ratkaisu löytyi vasta vuosia myöhemmin lauluopettajani Hannu Ilmolahden opettaessa minulle Inhalare la voce-metodia. Sen avulla löysin nopeasti ensimmäisen ajatuksen Smilestä eli eräänlaisesta sisäisestä hymystä. Se tuntui helpolta sekä luonnolliselta tavalta ja mikä tärkeintä, se oli aina samassa paikassa ja helposti toistettavissa. Juuri tuo toisteisuus eli redundanssi on laulunopettajille varma merkki osaamisesta ja tekniikan hyvästä hallinnasta sekä kyvykkyydestä omaksua vaativia asioita.

Voice massage-hoito on syvempiin kudoksiin vaikuttava hierontahoito, jossa käsitellään rinta-kehän, kaularangan ja pään alueen lihaksia sekä helpotetaan hengityksen, äänentuotannon ja purennan alueen lihasten jännitystiloja (Voicemassage, 2019). Inhalare la voce-metodin avulla pystyn ohjaamaan ääntä vartalossa. Lisää tästä kappaleessa 3.5.

Aika moni muukin yksittäinen laulamiseen liittyvä asia, joita olin harjoitellut jo vuosia, löysi paikkansa tämän seurauksena. Metodin avulla lähes kaikki pään alueen lihastoiminnot rauhoittuvat oleellisesti ja laulun tarvitsema tila pysyy helposti avoinna koko suorituksen ajan. Huulten irrotessa ylähampaista tekstiin tuli ilmavuutta eikä se enää ”karkaillut paikaltaan”. Suu aukesi moitteettomasti ja tuntui, että se on avoinna aina niskaan asti. Myös vahvat poskilihakset eli massetterit pääsivät helpommalla, kun artikulaation tarve poistui lähes kokonaan. Lisäksi laululle löytyy uusi resonanssipiste niskasta. Yritin löytää internetistä apua, mutta ainoa mikä tuli eteen, oli laulunopettaja Larra Browning Hendersonin (1979, s. 55-56) *inner smile* -kommentti.

Löydöstä rohkaistuneena aloin kokeilemaan vastaavaa hymyä eri puolille vartaloa. Ensimmäiseksi hain sitä puuttuvaa tukea (eli toisin sanoen pohjaa mihin äänentuotanto rakentuu) lantionseudulta, josta se löytyikin hetken hakemisen jälkeen ja näin laulu oli saanut tukensa. Edelleen löydän tuen liikkeen kautta ja aina samasta paikasta. Kaiken kaikkiaan löysin kuusi paikkaa, johon hymyn eli Smilen voi kohdistaa ja edelleen avata vartalo hengityksellä. Ne ovat kehittyneet tutkimuksen aikana kaksitoimiseksi eli toimivat molempiin suuntiin. Hengitettäessä ja laulaessa niillä on oma funktionsa.



Kuva 8. Tuen merkitys kontrolloidussa suorituksessa.

Smilen löytäminen on muuttanut perinpohjaisesti tapaani laulaa ja yleensäkin käyttää ääntä, lisäksi sitä on helppo opettaa. Se on myöskin opettanut itselleni hengityksen ja tuen tärkeyden suorituksen onnistumiseksi. Opettaessani näytän lukuisin esimerkein, että ilman tukea ei kontrolloitu ulospuhallus onnistu eikä sen myötä suoritukseen. Hengityshän ei kuitenkaan aina automaattisesti käänny tueksi vaan sitä todellakin pitää harjoitella säännöllisesti ja ajatuksen kanssa.



Kuva 9. Smile pähkinäkuoressa.

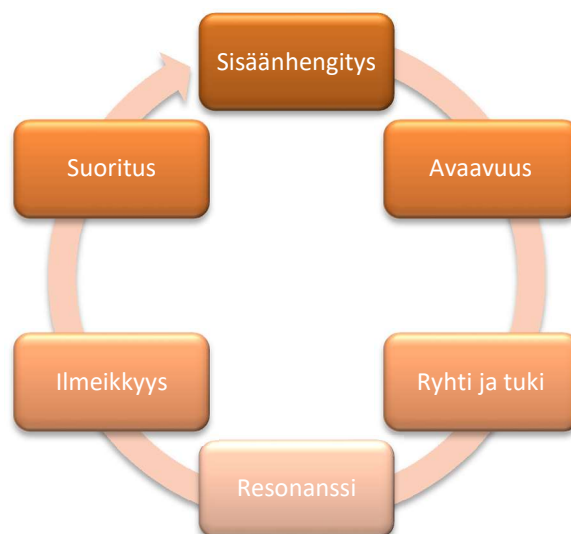
### 3.2 Smile pähkinäkuoressa

Mitä Smile-metodi sitten tarkoittaa? Se on kaksitoiminen tapa käyttää ääntä, jossa fysiologinen toiminta voidaan ankkuroida helposti toistettavaksi kokonaisuudeksi ja sitä myöten automaatioksi tiettyjen vartalon pisteiden ja liikkeiden kautta. Tarkoitus on saada ääni kulkemaan luontevasti, pakottomasti sekä hyödyntämään omia vahvuuksia.

Osa 1: hengittämällä Smilet auki valmistaudutaan äänenkäyttösuoritukseen. Vertaan sitä orkesterin- tai kuoronjohtajan valmistavaan lyöntiin: kaikki on valmiina.

1. Sisäänhengitys avaa vartalon.
2. Samalla se tuo ryhtiä ja tukea.
3. Se mahdollistaa optimaalisen resonanssin.
4. Se luontaisesti parantaa ilmeikkyyttä.

Kaikkia näitä tarvitaan onnistuneessa ja ihanteellisessa suorituksessa.



Kuva 10. Smilen vaikutuskartta.



Onnistunut sisäänhengitys aktivoi hengityslihaksiston sekä nostaa vartalon oikeaan ja ryhdikkääseen asentoon, jolloin myös tuki laskeutuu oikealle paikalleen. Kokonaisvaltainen hengitys avaa Smilet yksitellen, jolloin vartalon resonanssitilat myös avautuvat luontevasti. Sisäänhengitys oikein suoritettuna myös tuo ilmeikkyyttä kasvojen alueelle. Kaikki tämä vaatii usein sinnikästä harjoittelua.

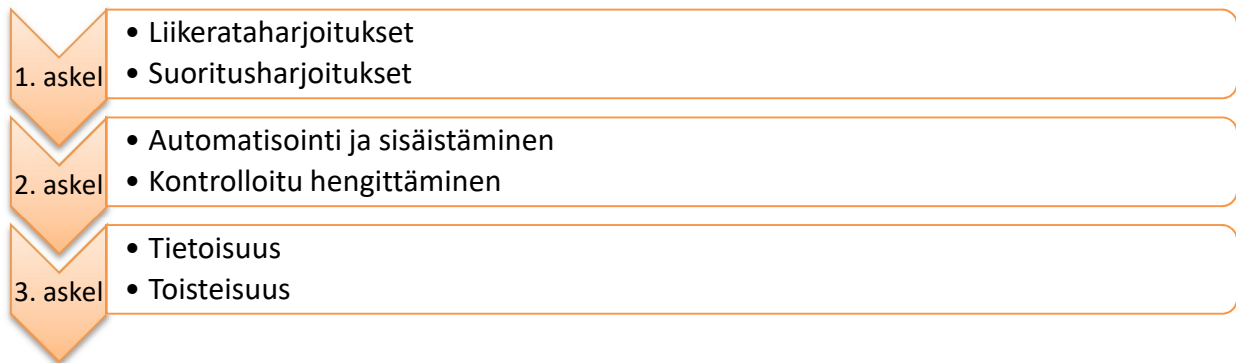
Osa 2: Smile on ikään kuin kartta, johon ääni voidaan ohjata. Hengityksellä aktivoidut hymyt valjastetaan äänen reitille kohteiksi ja siten hyödynnetään vartalon resonanssia tarpeen mukaan. Tätä osaa Smilestä kutsun Inhalare la voceksi (kts. 3.5). Sitä on äänioppaissa perinteisesti kuvattu termeillä äänen hengittäminen tai imeminen (englanniksi breathing/inhaling of voice), mutta se on täysin käyttökelpoinen työkalu myös puhumiseen.

### 3.2.2 Kehollisuus Smilen käytössä

Kun aikoinaan aloitin laulunopintoni, opettajani käyttivät paljon mielikuvaharjoitteita, jotka eivät kovin hyvin toimineet minun kohdallani ja päätin, etten käytä niitä ollenkaan Smile-tutkimuksessa enkä opettaessani. Koistisen (2004) mukaan mielikuvat eivät aukene kaikille samalla tavalla, ja osalle oppilaista saattaa tulla jopa päinvastainen kuva mielikuvalla haetusta ajatuksesta. Niiden sijaan päädyin perustamaan metodini liikesarjoille, jotka varmistavat vartalon avautuvan oikein sekä hyödyntävän maksimaalisen potentiaalin ulostulevalle äänelle. Tärkein elementti on lantion työntyminen eteenpäin ja hartioiden kääntyminen ihan aavistuksen taaksepäin, jolloin rintakehään tulee lisää tilaa parantaen ja kasvattaen olemassa olevaa resonanssipotentiaalia (Tasanto, 2002, 39). Hengityksellä voi avata vartalon aina niinkin alas kuin nivusiin asti.

Onnistuneen äänenkäyttösuorituksen takana onkin aina lähes koko ylävartalon lihasten osallistaminen, jolloin äänenkäyttöön tarvittava osa lihaksistosta aktivoituu toimimaan. Ajatus kaikkien liikkeiden takana on, että jokainen ihminen tekee ne samalla tavalla ja mahdollisuus tulkintavirheisiin minimoidaan, koska ei tarvitse miettiä asiaa mielikuvan kautta. Mitä enemmän käytetään konkreettisia ja helposti toistettavia liikkeitä, sen varmemmin suoritus onnistuu. Aktivointi ei kuitenkaan tarkoita, että lihaksia jännitetään millään tavalla. Rentous on erittäin tärkeä osa suoritusta. Vain sisään tuleva ilma liikuttaa lihaksistoa.

### 3.2.3 Tietoisuus ja Smilen sisäistäminen

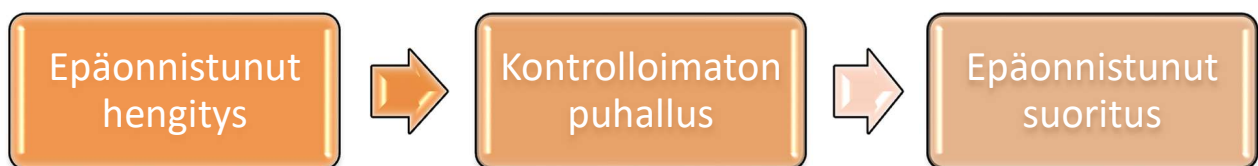


Kuva 11. Harjoituksesta automaatioksi ja tietoiseksi toiminnaksi.

Jatkuva säännöllinen ja päämäärätietoinen hengitys- ja äänenkäytön harjoittelu automatisoi ja auttaa sisäistämään suoritukset ja liikeradat osaksi jokapäiväistä elämää sekä mahdollistaa siten parhaimman lopputuloksen ja luontevan toisteisuuden. Mitä vähemmän suorituksen aikana tarvitsee miettiä hengittämistä ja liikeratoja, sitä enemmän jää aikaa ja resursseja tulkintaan sekä varsinaiseen suorittamiseen. Tutkimuksen aikana huomasin, että tietoista suorittamista (hengittämistä, kontrollointia ja asennetta) täytyy myös usein opetella. Ihmisillä on taipumus unohtaa osaamansa.



Kuva 12. Onnistuneen äänenkäyttösuorituksen kaava.



Kuva 13. Epäonnistuneen äänenkäyttösuorituksen kaava.

Ilman automatisointia ja sisäistämistä laulunaikainen hengitys voi jäädä pinnalliseksi eli vaajaaksi tai se ei laskeudu oikealle tasolle ensimmäiseen Smileen eli jää liian ylös, josta seuraa, että oikeat sisäinhengityslihakset eivät toimi kuten pitää, jolloin myös oikeanlainen ulospuhallus jää toteutumatta. Ääntä toki tulee, mutta ilma, joka ääntä kuljettaa yleensä loppuu kesken suorituksen ja aiheuttaa turhia ylimääräisiä hengitysliikkeitä sekä tekee suorituksesta levottoman, koska legatolinja ja keskittyminen kärsivät. Siksi koko metodin kannalta tärkein asia on opetella tämä vaihe erittäin huolellisesti

### 3.2.4 Fysiologia ja akustiikka Smilen käytössä

Äänenkäyttö perustuu onnistuneeseen hengitykseen. Mitä laadukkaampaa ja päämäärätietoisempaa suorittamista hengittäminen on, sitä paremmin ja kokonaisvaltaisemmin vartalo saadaan avautua äänentuotannolle ja hyödyntämään luonnon luomaa akustiikkaa vartalossa. Siksi kaikki ääntään käyttäviä pitää opettaa hengittämään oikein, koska hengityksen epäonnistuminen ja vajavaisuus aiheuttavat suurimmat ongelmat ääntä tuottaessa. Smilea käyttämällä saadaan aktivoitua hengityksen kannalta kaikki tärkeimmät lihasryhmät sekä resonanssitilat. Opetan rakentamaan Smilet aina samalla tavalla ensimmäisestä Smilestä alkaen, järjestyksessä alhaalta ylöspäin ja myös yhtä aikaa.

Muutamien oppilaiden kanssa hengityksen onnistuminen on tuottanut erittäin paljon työtä. Eräs lauluoppilaani (ei esiinny tässä tutkimuksessa) toimii kuntosaliohjaajana ja heidän metodinsa tietyssä painonnostoharjoituksessa on juuri päinvastainen eli hengitys nostetaan ylös, jolloin ylävartalo jännittyy, mutta tukee suoritusta juuri heidän toivomallaan tavalla. Hänellä oli erittäin vaikeaa päästää tästä ajatuksesta irti ja kesti pitkään ennen kuin pääsimme varsinaiseen laulamiseen kiinni.

## 3.3 Hengitys

Kaikki lukemani äänenkäytön oppaat kertovat hengityksen tärkeydestä äänenkäytölle. Minäkään tuota tässä poikkeusta, koska ilman ilmaa ei yksinkertaisesti tule ääntä ulos. Mitä sitten tapahtuu hengitettäessä?



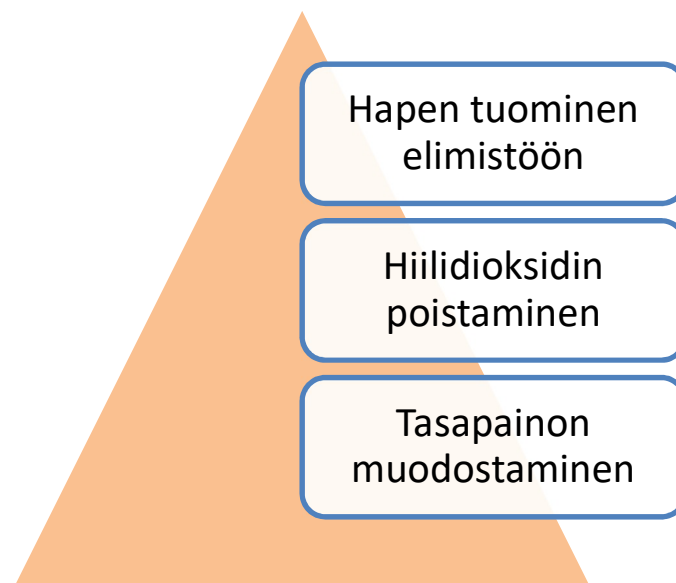
Kuva 14. Palleen toiminta (Ilveskoski).

Kupolimainen pallea on tärkein sisäänhengityselin ja se on kiinnittynyt useampaan kohtaan, kuten keuhkoihin, rintalastaan, selkärangan alaosaan sekä kuuteen alimpaan kylkiluuhun. Se myös erottaa vatsaontelon rintaontelosta. Supistuessaan ja laskeutuessaan pallea venyttää ja avartaa keuhkoja, jolloin niihin syntyy alipaine. Se taas saa ihmisen hengittämään. Pallean toiminta aktivoi muut sisäänhengityselimet, kuten rinta- sekä kylkilivelihakset säätämään painetta. Oikeaoppisessa sisäänhengityksessä voi hengityselimen tuntoa aina lantion pohjassa, alavatsassa ja -selässä jopa häpy-häntäluun alueelle asti. (Eerola, 2010). Lihastoiminta kohottaa rintakehän alaosa ja keskivartalo laajentuu, jolloin ihminen ikään kuin pyöristyy (Aalto ja Parviainen, 1985).

Tasannon (2002, 38) mukaan hengittämisen tehtävä on elämän ylläpitäminen. Elimistön tarvittaessa happea aivot reagoivat ja antavat käskyn hengittää sisään. Ilman päätepisteenä toimivat keuhkot. Matkaa se taivaltaa suun, nenän ja edelleen kurkunpään läpi, ohittaen äänihuulet henkitorvea pitkin. Keuhkoputkia on kaksi ja siellä ilma jakautuu molempiin keuhkoihin ja kuluu aina keuhkojen kudoksiin asti hapettaen veren.

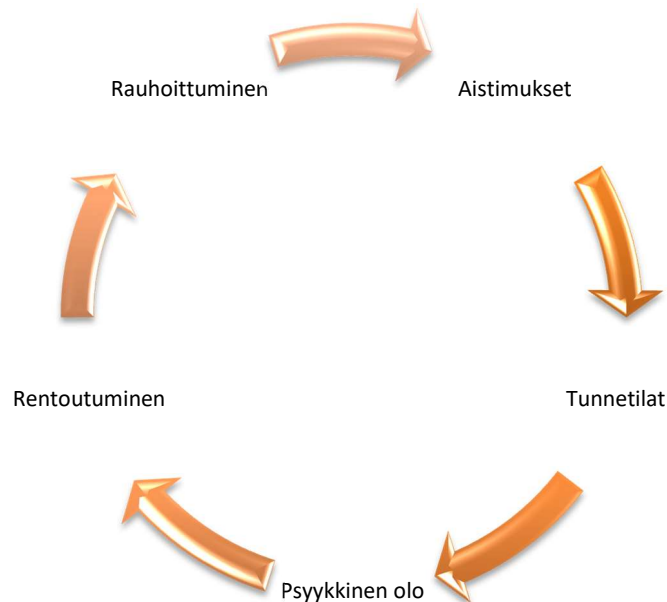
### 3.3.1 Normihengitys

Aalto & Parviaisen (1985, s. 43) mukaan normihengityksellä tarkoitetaan niin sanottua lepo-hengitystä, joka on suurimmilta osin tiedostamatonta toimintaa sekä äänetöntä ja mitä luonnollisinta.



Kuva 15. Hengityksen tehtävät.

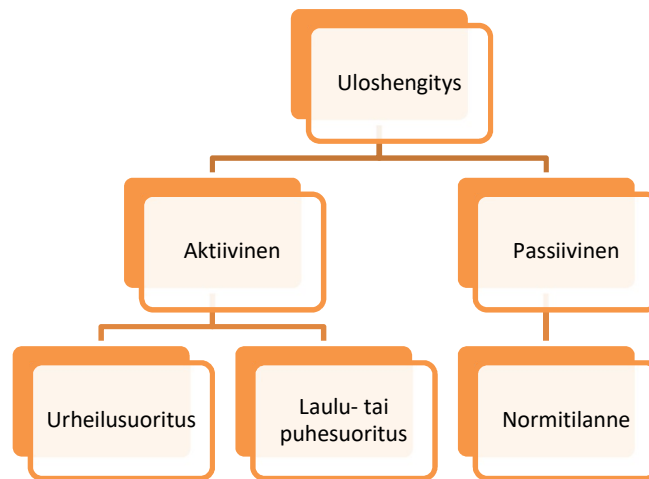
Hengittämisen tärkein tehtävä on uuden hapen tuominen elimistöön, samalla poistaen aineenvaihdunnassa syntyneen hiilidioksidin verestä. Keho tarkkailee niiden välistä tasapainoa jatkuvasti ja tarvittaessa tekee lihastoimia asian balansoimiseksi. (Nienstedt, Hänninen, Arstila & Björkqvist, 1999, s. 259 & 278). Äänenkäyttäjille hengityksen tarkoitus on myös täyttää keuhkot, jolloin mahdollistetaan mahdollisimman tasainen ja sujuva ilmavirtaus laulu- tai puhe-suorituksen ajaksi.



Kuva 16. Hengityksen vaikutukset Nienstedt, Hänninen, Arstila & Björkqvist (1999) mukaan.

Hengitystä säätelee hengityskeskus, joka toimii usean eri aivoalueen vaikutuksen alaisena. Aistimukset, tunnetilat sekä psykkinen olo voivat vaikuttaa hengitykseen, mutta se toimii myös toisinpäin – hengittämällä voidaan vaikuttaa aistimuksiin, tunnetiloihin sekä psyykkiseen oloon. Tähän voidaan vaikuttaa hengityskierrolla, jolla tässä tarkoitetaan sisään- ja uloshengittämistä sekä niiden välillä olevia taukoja. Sen rytmiä voidaan muuttaa säätelemällä sisäänhengityksen määrää ja ulospuhalluksen voimakkuutta. (Nienstedt, Hänninen, Arstila & Björkqvist, 1999, s. 286 & 288.)

Tässä tutkimuksessa en tarkoituksella juurikaan esittele hengityksessä tarvittavaa lihaksistoa kuvin tai nimillä pallean lukuun ottamatta, vaan puhun enemmän yleisellä tasolla lihasalueista. Tämä siksi, ettei hengittämisen fokus karkaisi liian pieniin ja monimutkaisiin yksityiskohtiin, vaan että se toimisi laajemmalla alueella. Koen, että on tarkoituksenmukaisempaa opetustilanteessa toimia niin, kuten seuraavassa kuvassa havainnollistan asiaa:



Kuva 17. Uloshengityksen erot.

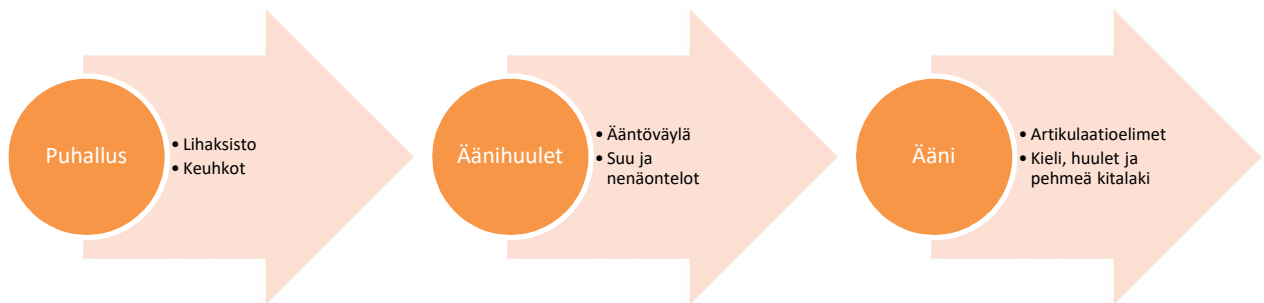
Laukkanen ja Leino (1999) kiteyttävät hengitysprosessin seuraavasti: sisäänhengitysvaiheessa tarvitaan aina lihastyötä, kun taas uloshengitys voi olla joko passiivista tai aktiivista, riippuen liittyykö uloshengitykseen esimerkiksi joku urheilusuoritus, palautuminen siitä tai laulu- tai puhe-suoritus, jolloin tarvitaankin hyvää uloshengityslihaksiston kontrollia sekä sisään- ja uloshengityslihasten yhteispeliä.

### 3.3.2 Ääntöhengitys

Kun puhutaan ääntöhengityksestä, tarkoitetaan puheen ja laulun aikaista hengitystä ja se eroaa lepo hengityksestä siten, että hengitys tapahtuu nopeammin, kontrolloidummin ja tarkoituksen mukaisemmin ja se myös enemmän tietoista suorittamista. Ilman määrä, hengityksen pituus ja voimakkuus määräytyvät sen mukaan, mitä ollaan sanomassa tai laulamassa. (Aalto & Parviainen, 1985, s. 44). Laulaessa ulospuhallus pidentyy tarvittaessa ja sen hallintaan vaaditaan hyvää lihaskontrollia (Miller, 1996, s. 20).

Aura, Laukkanen ja Ojala (2018) tarkastelevat ihmisen äänentuottoa kolmijakomallin kautta, jossa äänentuotanto jaetaan kolmeen pääosaan: keuhkoihin, äänihuuliin sekä ääntöelimistöön. Äänen tuottamiseen tarvittava energia eli ilmavirta syntyy hengityslihasten avulla keuhkoissa. Kurkunpäässä sijaitsevat äänihuulet värähtelevät tämän aerodynaamisen energian avulla, jolloin syntyy ääniaaltoja eli ilmanpaineen vaihtelua. Lopullisen voimakkuutensa ja sointinsa ääni saa ääniaaltojen voimistuessa (ja osin myös heikentyessä) nielun, suu- ja nenäontelon muodostamassa ääntöväylässä. Huulia, kieltä sekä pehmeää suulakea kutsutaan artikulaatioelimiksi, jotka muokkaavat ääntöväylän kokoa ja muotoa ja vaikuttavat siten äänen sointiin. Äänenvoimakkuuteen vaikuttavat ääntöväylän asetukset, hengityslihaksisto sekä äänihuulia ympäröivä

lihaksisto. Sävelkorkeutta taas vaihdellaan äänihuulia pidentävillä ja jäykistävillä lihaksilla. Muuttamalla äänihuulten lähentymisen tiiviyyttä suhteessa käytettyyn ilmanpaineeseen saadaan aikaan äänenlaadun vaihtelua vuotoisesta puristeiseen. On myös mahdollista vaihdella äänihuulten värähtelytapaa eli kontaktipinna syvyyttä ja näin aikaansaaduista äänenlaaduista käytetään nimeä ”rekisteri” ja siitä juontuvia alakäsitteitä kuten rintarekisteri ja falsetti.



Kuva 18. Äänenmuodostuksen reitti vartalossa.

Clipmanin (2005, s. 10) mukaan kehon ontelot, esimerkiksi keuhkot, vatsaontelo, suu ja poski-ontelot, vahvistavat äänihuulten värinän kuultavaksi ääneksi aivan samoin kuin vaikkapa akustisen kitaran ääni vahvistuu ääniaaltojen osuessa kitaran kaikukopan seiniin. Ilmiöstä käytetään nimitystä resonanssi. Mitä paremmin hallitsemme äänen ohjaamisen näihin onteloihin ja mitä pidempään ne pysyvät avoinna, sitä enemmän pystymme hyödyntämään niitä ja sitä persoonallisempi ja monipuolisempi äänemme on. Resonanssi toimii ikään kuin äänenvahvistimena ja äänen rikastuttajana ja sävyttäjänä.

### 3.3.3 Erilaisia hengitystapoja

Väärä hengitystapa vaikuttaa päivittäiseen arkeen kuten esimerkiksi vireystilaan, kun elimistö ei saa riittävästi tuoretta happea toimintaansa varten. Se vaikuttaa negatiivisesti myös aineenvaihduntaan sekä ruuansulatukseen ja keho jännittyy turhaan. Oikealla hengitystekniikalla kehon hapen tarve täyttyy tehokkaasti ja taloudellisesti. Suorituskyky, unen laatu ja keskittymiskyky paranevat olennaisesti. Syke rauhoittuu ja stressi vähenee. Lisäksi oikea hengitysrytmi on suoraan verrannollinen mielen liikkeisiin (Nienstedt, Hänninen, Arstila & Björkqvist, 1999, s. 286 & 288.)

Aalto ja Parviainen (1985, s. 44-46) jakavat hengittämisen neljään eli tapaan:

1. Solisluuhengityksessä liikkuvat vain rintakehän yläosa ja hartiat. Niitä kuormitetaankin huomattavasti enemmän kuin mitä niiden pitäisi hengitettäessä kuormittua. Aikoinaan korsettia käyttävät naiset hengittivät tällä tavalla, jolloin heidän keuhkojensa ilmanvaihto sekä palleansa lasku olivat minimaalisia. Tätä ei suositella kenellekään.
2. Rintahengityksessä käytetään vain rintakehän ylä- ja alaosia ja useinkin hartiat ovat liikaa mukana tässä hengitystavassa. Joskus aamuisin herätessä, vielä vähän unisena, tulee korostusti hengitettyä näin.
3. Vatsahengityksessä pallea kyllä laskeutuu, rintakehän jäädessä täyttymättä. Tämä on aika harvinainen tapa hengittää, mutta joillakin käytössä (enemmän miehillä).
4. Syvähengityksessä koko vartalo on mukana hengitysprosessissa. Rintakehä, pallea ja vatsa tekevät työn yhdessä tasapainoisesti ja hengittäminen toimii luonnollisesti. Vastasyntyneet lapset osaavat tämän heti syntyessään, mutta jossain vaiheessa oppivat siitä pois. Tässä tekniikassa sisäänhengitys laskee pallean alas, liikuttaen kylkiluita koko kylkikaaren alueella ja mobilisoiden lisäksi rintarangan nikamia pitäen rintakehän joustavana. Yhdellä hengityksellä saadaan vietyä paljon tuoretta happea elimistöön, kun liike pysyy rauhallisena, jolloin myös hapen varastointikapasiteetti kasvaa. Verenkierto ja hapenottoakykykin lisääntyvät, kun jännitys katoaa. Lisäksi koko vartalon elastinen hengitys näkyy myös itsevarmuutena ja laulaminen on vaivatonta. (Hapuoja, 2015, 37.)

### 3.3.4 Syvähengityksen oppiminen

Syvähengityksen opettelu on usein haastava laji, vaikka yksinkertaisimmillaan siihen tarvitaan vain rentoutta, vatsan alueen lihaksia sekä kykyä jännittää alavatsaa ulospuhalluksen yhteydessä. Useat kohtaamani opettajat opettavat sitä mielikuvien perusteella ja ainakin minulla opiskeluaikoinani oli todellisia vaikeuksia saada kiinni mitä niissä milloinkin ajettiin takaa. Itse opetan tätä alusta alkaen liikkeen kautta ensimmäisen Smilen avulla ja tutkimukseni mukaan ajatus on suhteellisen helppo konkretisoida kohdilleen, käytännön toteuttaminen onkin sitten jotain ihan muuta. Rennon, paineettoman, kestävä ja terveellisen äänenkäytön toteuttamisen perusedellytys on hyvä hengitystekniikka, jossa suorittaminen tapahtuu automaattisesti ja lähes äänettömästi. Vartalo aukeaa luonnollisesti ja tarpeenmukaisesti, samalla resonanssitilat aktivoituvat ja ryhtikin paranee. (Tasanto, 2002, 39)



Tämän tutkimuksen kohteena on ryhmä eritasoisia laulajia ja hengittäjiä. Osalle syvähengittäminen on tuttua ja luontevaa, osalle ihan uutta. Hengityksen opettamisen yksi päätarkoitus on päästä eroon osasta äänenkäytön ongelmista opettelemalla syvähengittämään ja sitä kautta parantamaan kokonaissuoritusta Smilen ratkaisujen avulla. Opettaessani Smileä opetan heitä rentoutumaan, avautumaan, resonoimaan ja hengittämään oikein, olemaan yhtä puheen ja laulun kanssa, hymyilemällä.

Tehokas ja kokonaisvaltainen hengitys alkaa alavatsasta ja nivusista eli ensimmäisestä Smilestä. Lantio työnnetään aavistuksen eteenpäin ja sormet laitetaan suoliluun harjanteen viereen sisäpuolelle, noin sentin kahden päähän harjanteesta. Hengitetään rennosti sormia vasten, varo jännittämästä alueen lihaksia. Jos ei onnistu, taivutetaan vartaloa vielä enemmän takakenoon ja yritetään uudelleen. Toinen konsti löytää tarvittava lihaksisto on niin sanottu isäntämiehen asento eli mennään tuolille ja istutaan hajareisin. Nojataan kyynärpäillä polviin ja aletaan hengittämään alavatsaan ja -selkään. Samalla koko lantion alueen pitäisi reagoida ilman (ja pallean) liikkeeseen pullistaen vyönseudun ja alaselän lihaksia ulospäin. Tämä on se oikea paikka.

Käytän myös niin sanottua viipalehengitystä harjoitteena, jossa ilmaa hengitetään sekunnin verran kerrallaan usein toistoin (päästämättä yhtään ilmaa ulos), kunnes Smile ovat täyttyneet. Itsellä viipalehengitys toimii erinomaisena harjoituksena sekä muistutuksena hengityksen oikeasta kohteesta. Ilman voi puhalttaa ulos sihinällä, huokailulla tai ihan pienesti, kuten puhaltaisi ilmapalloa. Vaikeusastetta voi nostaa viipaloimalla myös uloshengityksen.

### 3.3.5 Buteyko-hengitys

Konstantin Buteyko kehitti 1950-luvulla varsinkin astmaatikoidelle kohdistetun hengitystavan. Tästä kyllä saavat apua muutkin hengityksensä kanssa kamppailevat ja siksi minä käytänkin tätä oppilaideni kanssa hengityksen automatisointiharjoituksissa sekä rauhoittumiseen että mielen tasapainottamiseen.

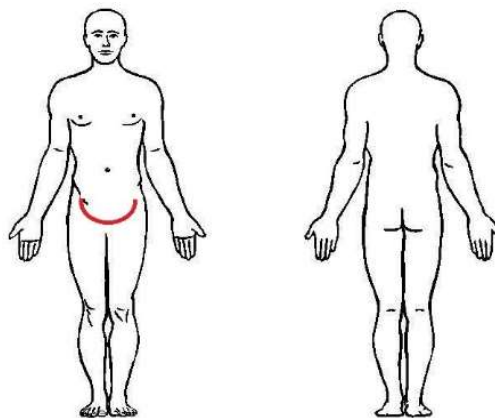
Ilmaa imetään nenän kautta kontrolloidusti ja rauhallisesti, suorastaan nauttien hengittämisestä ja luonnollisesti alimmaisesta Smilestä aloittaen. Kun Smilet ovat täynnä, puhalletaan rauhallisesti ilma ulos nenän kautta. Uloshengitys on vähintään tuplasti pidempi kuin sisäänhengitys. Pidätä hengitystä hetken (kontrollitauko) ja toista hengitys. Hengitetään uudelleen sisään nenän kautta ja samaa reittiä ulos. Tällä kertaa pidetään tauko kesken ilmavirtauksen ja lasketaan mielessä hitaasti viidestä alaspäin (maksimitauko) ja huokaistaan loput ilmat ulos. (Courtney, 2008,

s. 61). Harjoitusta toistetaan 4-5 minuuttia kerrallaan. Laskemisen frekvenssi vaikuttaa myös sydämen lyöntien tahtiin – mitä hitaammin laskee, sitä rauhallisemmin sydän alkaa lyömään ja elimistö sekä mieli rauhoittuvat. Vaikutus on usein todella meditatiivinen. Harjoitus rahoittaa, rentouttaa ja jopa poistaa stressiä sekä pahaa mieltä. Sykkeen laskun myötä myös mieli selkenee. Rentouttavalla hengityksellä on myös tiedostamaton vaikutus parasympaattiseen hermostoon. (Courtney, 2008, s. 61)

Tätä Buteykon kehittämää hengitystapaa hyödyntävät useat laulajat ja astmaatikot sekä heidän ohella myös ylihengittäjät (ylihengitys = hyperventilaatio). Hyperventilaatiossa ihminen hengittää suun kautta usein liikaa ja liian voimakkaasti, jolloin keuhkoista poistuu liikaa hiilidioksidia, joka taas on elimistölle elintärkeää toimiakseen oikein. Hengitys vapauttaa veressä olevan hapen elinten ja kudosten käyttöön (Nienstedt, Hänninen, Arstila & Björkqvist, 1999, s. 259 & 278). Ylihengittämistä saattaa olla seurauksena solujen happipitoisuuden lasku liian matalalle, jolloin se johtaa hypoksiaan (Nienstedt, Hänninen, Arstila & Björkqvist, 1999, s. 288).

### 3.4 Smilet

#### 3.4.1 Ensimmäinen ja toinen Smile



Kuva 19. Ensimmäinen Smile.

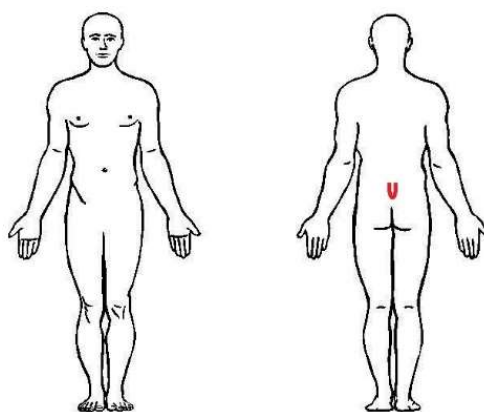
Tänne rakentuu ensimmäinen Smile, suoliluun harjanteesta suoliluun harjanteeseen. Sisäänhengitys täyttää koko alavatsan nivusiin asti. Samalla ”ilmaa” kulkeutuu osittain myös selkäpuolelle ja alakylkiin (paikkaan, jonka tunnemme paremmin jenkkakahvoina) pullistaen koko alatorsoa lievästi ulospäin (Fruhholz & Belin, 2018, s. 119). Nämä lihasalueet liikkuvat keuhkojen täyttyessä pallean laskeutumisen seurauksena (katso kuva 14) (Tasanto, 2002, 39). Eihän ilma todellisuudessa tule näin alas, keuhkot nimittäin loppuvat alimpiin kylkiluihin ja kupolimainen

pallealihas taas on heti niiden alapuolella (katso kuva 14). Sisäänhengityksen vaikutuksen tuntee aina pakaralihaksissa asti. Samalla lantio työntyy hiukan eteenpäin vartalon ”levätessä” sen päällä ja ylävartalo kääntyy liikkeen aikana aavistuksen taaksepäin, kuin se olisi vähän kaarella. (Tasanto, 2002, 39). Kutsun tätä aktivoinniksi – lihaksisto on nyt valmiina päästämään ilmaa ulospäin kontrolloidusti ja tasaisesti. Ensimmäisen Smilen alueen lihasten koordinoitu yhteistyö on tärkein työkalu laadukkaaseen ulospuhallukseen ja onnistuneeseen äänenkäytön suoritukseen. Kuvaan oppilaille usein tätä olotilaa termillä ”rinta rottingilla”. Suoritus ei saa vartalon lihaksia jännittymään vaan aktivoitumaan käyttöä varten. Laulaessa ei koskaan saa tuntea olevansa jännittynyt, ei mistään kohdasta.



Kuva 20. Ruotsalainen huipputenori Jussi Björling laulaa selkä aavistuksen kaarella ja rinta komeasti rottingilla (photo Copyright Dagens Bild).

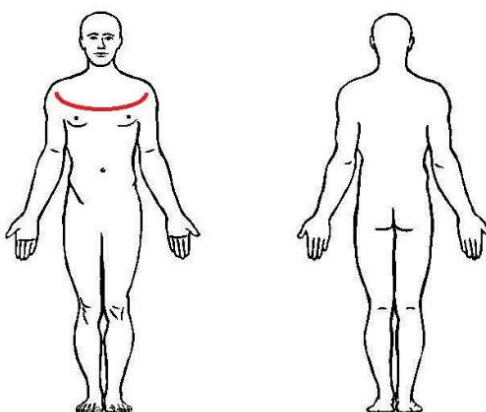
Tämän suorituksen opettelu sekä varsinkin sen sisäistäminen ja automatisoiminen vie usein kaikista eniten aikaa ja vaatii yleensä myös eniten vaivaa äänenkäyttöä opiskellessa. Oma, usein jopa jääräpäinen lihasmuistimme, haraa vastaan oikein kunnolla ja onkin pahin vihollisemme pitkällä matkallamme hyviksi äänenkäyttäjiksi. Se myös aktivoituu aina kun yritetään tehdä muutoksia nykyisiin tapoihimme. Shustermanin (2011) mukaan lihasmuisti on sarja opittuja lihasten motorisia toimintoja, joiden avulla suoriudutaan jokapäiväisistä askareista lähes automaattisesti, luontevasti toimien ja usein miettimättä. Niiden muuttaminen on erittäin usein työlästä ja aikaa vievää.



Kuva 21. Toinen Smile

Toinen Smile rakentuu alaselkään, alkaen juuri sieltä, mihin myös ensimmäinen Smile vaikuttaa. Havaintoni mukaan on kuitenkin järkevämpää jakaa tämä toiseksi Smileksi, koska sen vaikutus jatkuu aina ylös kainaloihin asti ja se voidaan aktivoida erikseen. Alavatsan alkaessa täytyä, täytyy alkaa kiinnittää huomiota selän pitkien lihasten (siinä ihan selkärangan ympärillä) aktivointiin. Toinen Smile aktivoi kylkikaaren kokonaisuudessaan, jolloin vaikutus tuntuu aina kainaloon asti. Hengityksen avaavaa vaikutusta voi tunnustella kädellä sisäänhengityksen aikana ja varmistaa, että kylkivälilihakset tekevät työtä oikein. Käytännössä molemmat Smilet aktivoituvat siis lähes yhtä aikaa ja menevät tavallaan päällekkäin.

### 3.4.2 Kolmas ja neljäs Smile

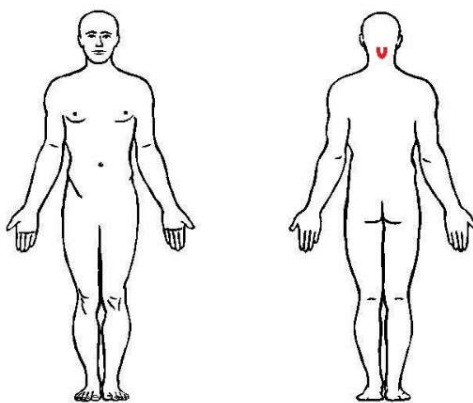


Kuva 22. Kolmas Smile

Kolmas Smile rakentuu olkapäästä olkapäähän ja sen alin osa kulkee rintojen yläpuolelta. Tämä Smile avaa ja vain lievästi venyttää rintakehää kohti olkapäitä. Varo nostamasta hartioita ylöspäin. Aktivoituessaan tämä Smile nostaa koko ylätorson äänenkäytön kannalta optimaaliseen positioon maksimoiden koko rintakehän resonanssin potentiaalin. Hyvä ryhti onkin yksi laulajan parhaista apulaisista. Samalla leuka nousee aavistuksen yläviistoon avaten ääntöväylää.

Helppo harjoitus tämän Smilen aktivoimiseksi, on istuutua tuolille ja nojaamalla koko hartian alueella selkänojaan. Tässä asennossa saa nopeasti tuntuman, mitkä lihasalueet aktivoituvat hengittämällä. Kehotan oppilaitani liikuttelemaan kevyesti sormia välttääkseen turhat jännitykset suorituksen aikana. Rintakehäksi kutsutaan aluetta, joka sijaitsee kaulan ja vatsaontelon välissä (Rafferty, 2015). Ääntöväyläksi kutsutaan aluetta äänihuulista huuliin (Tieteen termipankki, 2019).

Taitavat äänenkäyttäjät osaavat hyödyntää rintakehää sekä muita onteloita (pallea, poski, otsa ja nielu) luontaisena kaikukoppana ja äänenvahvistimena. Samalla tavallahan ääni voimistuu myös pianossa, viuluissa ja kitarassa sekä lukemattomissa muissa soittimissa, joissa on tyhjää tilaa. Fysiikassa ilmiötä kutsutaan resonanssiksi. Rintakehä ja ääntöväylä antavat myös erilaisia sävyjä tuottamaamme ääneen. (Koistinen, 2004). Oopperalaulaja Jyrki Niskanen (2014) vertaa ihmisen rintakehää konserttisaliin.

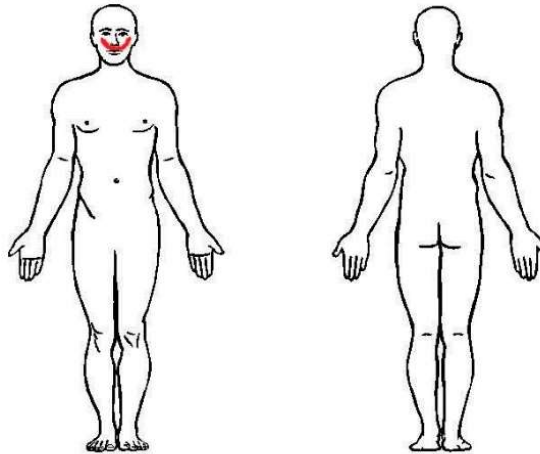


KUVA 23. Neljäs Smile

Neljäs, niskan ja kallon yhtymäkohtaa rakentuva Smile on näistä pienin, mutta vaikutus ehkä dramaattisin. Yksi sen tehtävistä on nostaa pää oikeaan asentoon ja toinen tehtävä on toimia resonanssipisteenä ulospäin laulettaessa. Se avautuu lähes yhtäaikaaisesti kolmannen Smilen kanssa. Tutkimuksessani tämä oli ehkä hankalimmin hahmotettava Smile, mutta kun se saatiin käyttöön, sen vaikutus oli kolossaalinen ja monella mullistava löytö koko äänenkäytölle.

Mitä tapahtuu, kun tämä Smile aktivoidaan? Isoa liikettähan tuolle alueelle ei millään saa, mutta jo tietoisuus sen olemassaolosta vaikuttaa koko niska-hartia-takaraivon muodostamalle alueelle. Yhdessä viidennen ja kuudennen Smilen kanssa, ne aktivoivat koko pään alueen lihakset toimimaan hengitettäessä sekä reagoimaan tuotettuun ääneen. Jos tämä jää aktivoitumatta, paljon on äänenkäytön potentiaalista käyttämättä.

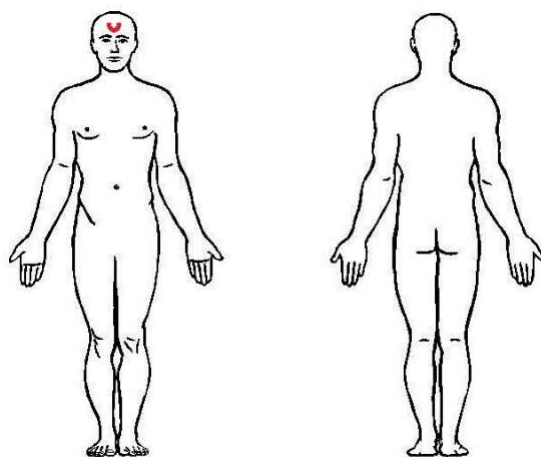
### 3.4.3 Viides ja kuudes Smile



Kuva 24. Viides Smile

Viides Smile ”irrottaa huulet hampaista” rakentuessaan poskipäästä poskipäähän. Sen ”suu” aukeaa nenän alle. Vaikutus todellakin tuntuu kasvoilla ihon alaisissa lihaksissa. Se luo tilaa suun sisälle sekä mahdollistaa tekstin resonoimisen poskipäiden alueella. Useat laulunopettajat hakevat tätä vaikutusta mielikuvalla ”kuin nuuhkaisisi kukkaa.” Mielikuvia usein käytännöllisempi tapa ja vaikutuksiltaan enemmän konkreettinen on laittaa peukalot nenän alle ja kuljettaa niitä ihoa kevyesti painaen ja poskiluita myötäillen poskipäiden sivulle, jolloin ihoon jää tuntojälki. Isoiksi viiksiksi eräs oppilaani sitä onnistuneesti kuvasi. Tätä tuntojälkeä hyödyntämällä viidennen Smilen saa avautumaan oikeaoppisesti.

Sen vaikutus tuo äänenkäyttäjän kommunikaatioon yleisölle erittäin paljon nonverbaalista viestintää eli ilmeitä ja eleitä. Aktivoituaan tämän Smilen äänenkäyttäjä näyttää samaan aikaan seesteiseltä, onnelliselta kuten myös aavistuksen arvoitukselliselta. Useille vastaanottajille nonverbaalinen viestintä kertoo äänenkäyttäjistä, tulkinnasta ja tekstistä enemmän kuin pelkkä tekstin substanssi, paljastaen ne kaikista salatuimmat tunteet, todellisen tahtotilan sekä piiloteut merkitykset. Tutkimuksen aikana tuli useaan otteeseen myös ilmi, että ilmeikkyys äänenkäytössä on niin paljon muutakin kuin vain surun ja ilon ilmaisemista. Nonverbaaliseen viestintään luetaan kuuluvaksi kaikki muut elementit paitsi kieli (Jyväskylän yliopisto, 2019). Laulopedagogi Larra Browning Henderson (1979, s. 55-56) kirjassaan ”How to train singers” puhuu sisäisestä hymystä ilmaisun rikastajana, tekstin selkeyttäjänä ja resonanssin parantajana.



Kuva 25. Kuudes Smile

Kuudes Smile rakentuu juuri silmien yläpuolelle otsasta takaraivolle ja ottaa lopun hyödyntämättömän tilan eli pään onkalot käyttöön. Kooltaan tämä Smile on pienehkö, mutta vaikutus onnistuessaan suuri. Se nostaa silmiä ylöspäin ja tuo ison hämmästyksen kasvoille, kuin olisi positiivisesti hämmästynyt tai kysyvän ilmeen isohkon lottovoiton jälkeen. Venytys tuntuu päällä ja korvien päällä olevissa pienissä lihaksissa asti.

#### 3.4.4 Smile summarum

Näin avataan Smilet ja samalla aktivoidaan koko vartalo äänentuottamista varten. Smilet aktivoidaan jokaisen hengityksen jälkeen uudelleen, jolloin hengittämisestä tulee koko äänenkäyttösuorituksen ajaksi vartaloa taukoamattomasti työllistävä tapahtuma. Täydellinen ja tarkka toisteisuus on äärimmäisen tärkeää, ettei yksikään Smile tipahda matkasta kesken äänenkäyttösuorituksen. Näin avaavuus, ryhti ja tuki, resonanssi sekä ilmeikkyys ovat maksimaalisesti käytössä koko suorituksen ajan. Tutkimuksessani tuli usein esiin, että kannattaa varata reilusti aikaa Smilien aktivoinnille eikä sitä kannata tehdä yhtä aikaa laulamisen kanssa. Harjoittelimme usein aktivointia lysähtämällä kasaan ja antamalla hengityksen nostaa vartalo oikeaan asentoon. Siinä huomasin konkreettisesti hengityksen vaikutuksen vartalon eri osiin ja hengitystuntuma pysyy koko suorituksen ajan oikeana.

Rakensin siis Smilestä liikesarjan ja sen toteuttaminen suoritetaan aina samalla tavalla. Se on suhteellisen nopeasti opetettava ja opittava kokonaisuus, jossa äänenkäyttö ja hengitys, kaikkine siihen liittyvine suorituksineen on helposti ja yksinkertaisesti toistettavissa ja hyödynnettävissä.

### 3.5 Inhalare la voce-metodi

Lähinnä varmaankin klassisen laulun tarpeisiin aikoinaan Italiassa kehitetty Inhalare la voce-metodi on olennainen osa Smile-metodiani. Sillä voi ohjata ja kuljettaa ääntä vartalossa. *Inhalare la voce* on italiaa (englanniksi *Inhale the voice*, *Breathing of voice* tai *Drink in the tone* (vanhempi ilmaisu)) ja sananmukaisesti tarkoittaa äänen hengittämistä (Shigo, 2010).

Tällä tekniikalla äänen voi halutessaan tietoisesti ohjata soimaan rintakehän alueella (tai vaihtoehtoisesti myös selän puolella), poskipäissä, kallon alueella tai vatsaontelossa, ihan riippuen minkälaista ääntä halutaan tuottaa. Poskipäihin ohjatessa sillä saa aikaan kuiskauksenomaisen pianissimo-äänen, jossa on kuitenkin ripaus rintaresonanssia kantavuuden parantamiseksi. Ero puhtaaseen kuiskaukseen on todella merkittävä. Rintakehän alueelta löytyy paljon kantopintaa äänelle, koska siellä sijaitsevat vartalon suurimmat ontot paikat resonointia varten, keuhkot. Vatsaonteloon ohjattuna ääneen tulee jyhkeyttä sekä muhkeutta ja itse käytänkin sitä yleensä vain oopperaa laulaessani.

#### 3.5.1 Yksi tekniikka puheeseen ja lauluun.

Miksi monilla on erikseen tekniikka puheelle ja laululle? Suurin ongelma ajattelussa yleensä onkin, ettei myös puhuminen vaatisi tekniikkaa. Yleensä puhutaan niin kuin on aina puhuttu ja keskitytään vain parantamaan laulutekniikkaa, vaikka oikeasti pitäisi parantaa äänenkäyttökäytännöksi, josta sitten hyötyisivät molemmat puolet. Usein laulajalle tulee ongelmia, koska oma lihasmuistissa oleva puhetekniikka on kaukana halutusta laulutekniikasta, jolloin pitää käyttää useita minuutteja tunnin alusta päästäkseen laulumoodiin. Helpompi on opetella puhumaan ja laulamaan samalla tavalla ja päästä eroon koko ongelmasta. Yksi tutkimukseni perusajatuksista on, että yhdellä ainoalla äänenkäyttökäytännöllä, joka toimii loistavasti sekä puheessa että laulussa pärjää. Samat lainalaisuudet pätevät molempiin ja kumpaakin työstää sama koneisto, täsmälleen samat lihakset ja aivojen alueet (Deutsch, 1995). Särkämön ja Tervaniemen (2010, s. 44-45) mukaan sekä laulusta että puheesta on havaittavissa rytmiä, niissä vain käytetään eri yksiköitä – sanat ja sävelet, lausekkeet ja säkeet. Laulussa melodia rakennetaan tonaalisen järjestelmän mukaisesti intervallien mukaan, kun puheen melodialla tarkoitetaan puheäänteiden äänenkorkeuden vaihtelua eli intonaatiota.

Ensimmäiseksi uuden oppilaan kanssa opetellaan puhumaan oikein, vasta sen jälkeen alamme laulaa. Käytännössä irrottaudumme kokonaan vanhasta tavasta laulaa ja sen sijaan opettelemme



puhumaan tekstin melodian kanssa. Alkuun saa kovasti taistella lihasmuistia vastaan. Usein kestääkkin viikkoja, ellei jopa kuukausia ennen kuin Smilet avautuvat automaattisesti tai Inhalare la voce-metodi toimii heti tunnin alusta alkaen. Inhalare la vocen opettelussa äänenkäytön perusajatus muuttuu totaalisesti, sillä kaikki alkaa toimia sisäänpäin. Tarvittava informaatio ikään kuin ohjataan sisään, ei puhuta eikä lauleta suusta. Tekstiä ei tarvitse enää muodostaa huulilla, äänen kaikenlainen puskeminen jää pois ja äänenkäytön fokus tiivistyy. Ohjaaminen tekee äänenkäytöstä todella vaivatonta, joten se kannattaa opetella perusteellisesti.

### 3.5.2 Miten ääntä hengitetään ja ohjataan?

Ääntä kuten myös tekstiä voi hengittää tai 'ohjata sisään' vaikkapa poskipäiden, otsan, keskipään ja kaulakuopan kautta. Tämä on helposti toteennäytettävissä laittamalla kaksi sormeä kaulakuoppaan (pehmeä alue kurkun alaosassa) ja pärisyttämällä /r/-äännettä. Sormen alla se tuntuu yleensä voimakkaana tärinänä. Laita nyt avokämmen kaulakuopan alle niin, että kaulakuoppa jää vapaaksi peukalon ja etusormen väliin. Yritä sanoa sama /r/ nyt kämmentä vasten, niin että sama tärinä tuntuu koko kämmentä vasten. Kun tässä onnistuu, niin voi ohjata minkä tahansa tekstin siihen samaan paikkaan. Tällä tavoin äänen reitti eli ohjattavuus on aina toistettavissa helposti ja rintakehän resonanssi saadaan yksinkertaisin keinoin käyttöön. Täry /r/-äänne on verraton apuväline Inhalare la voce-metodin opettamisessa.

Ääni voidaan myös ohjata lapojen väliin esimerkiksi nojaamalla selkä seinää vasten ja ohjaamalla /r/-äänne sinne. Hetken harjoittelun jälkeen tuntuma yleensä löytyy ja on samalla tavalla hyödynnettävissä äänenkäytössä. Näin saadaan koko rintakehä myös selän puolelta resonoitmaan. Tutkimuksissani äänen pystyi ohjaamaan myös poskipäihin, niskaan, takaraivolle sekä vatsaonteloon. Äänen soundi muokkautuu jokaisessa kohteessa erilaiseksi, ihan oman äänenkäyttötarpeen mukaan. Ajatus äänenkäytöstä muuttuu kertaheitolla päinvastaiseksi entisestä. Yleensä resonanssia pystyy tästä vielä parantamaan koko pään alueella tuntuvaksi niin, että se tuntuu jopa korvalehdissä asti. Se tapahtuu yksinkertaisesti vain ohjaamisen tunnetta lisäämällä. Tutkimukseni mukaan, mitä rennompana laulaja on, sitä paremmin /r/-äänne kulkee lihaksissa. Jännittynyt lihas taas estää resonanssin.

Lähetin tutkimukseni vertaisarviointiin eräälle Kansallisoopperan eläköityneelle bassolaulajalle. Hänestä ajatus ohjata ääntä vartalossa oli aivan uusi ja hyvinkin tuore. Keskusteltuani ajatuksesta hänen kanssaan, löysimme tutkimuksesta paljon samoja elementtejä, joita hän oli

urallaan käyttänyt. Minä vaan olin muotoillut ne eri sanoin ja ilmaisin, hän oli tottunut lähestymään asioita mielikuvien kautta. Inhalare la voce-metodista hänellä oli myös erilainen ajatus ja mielikuva, mutta kun pyysin häntä kuvaamaan mikä oli fyysinen tunne vartalossa sitä käytettäessä, niin kuvaus olikin aika lähelle sama mitä olen ajanut takaa.

### 3.5.3 Inhalare la voce käytännössä

Itse käytän nykyään metodia kaikenlaiseen äänentuottamiseen, niin puheessa kuin laulussakin. Laulaessani käytän sitä myös vibraton, tekstin, melodian, erilaisten trillien, crescendon, diminuendon, vivahteiden sekä ehkä tärkeimpänä, asenteen ohjaamiseen. Hengityksellä avaan Smilet, aktivoin ne ja erityisesti niska-Smilen. Näin laulun tarvitsema moodi on heti käytettävissä. Ei isoja eleitä, eikä ylimää räisiä ”kommervenkkejä.” Pieni on kaunista. Pyrin muistuttamaan itseäni sekä oppilaitani, että jokainen laulu vaatii oman asenteensa. Kuolemasta tai surusta ei voi laulaa samalla asenteella kuin rakkaudesta tai juomingeista.

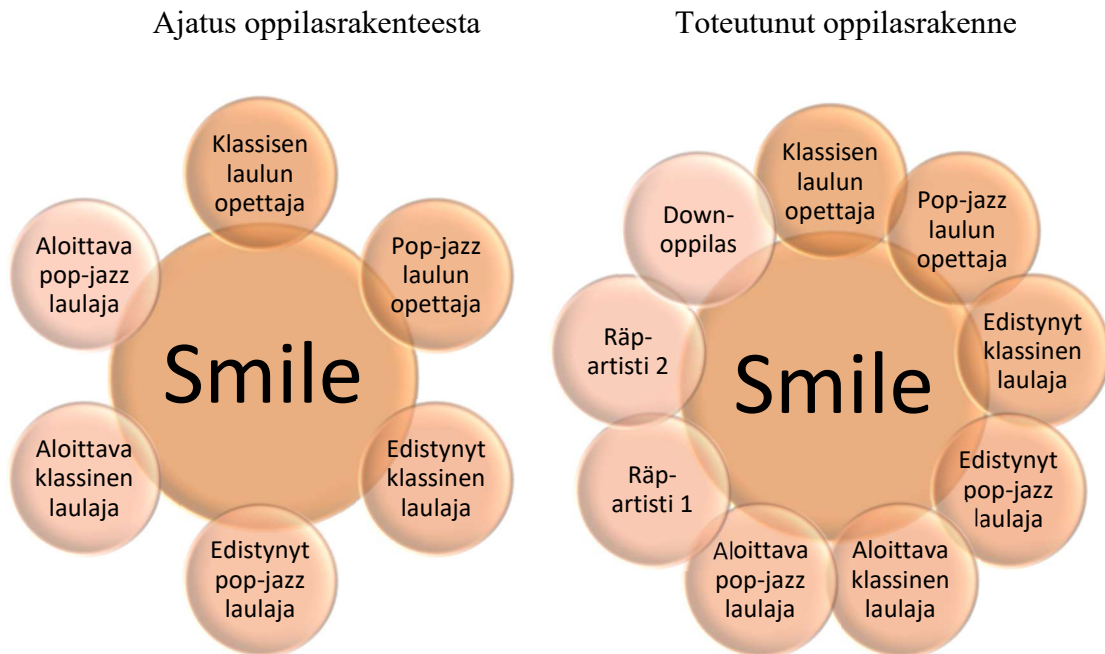
Todelliset huippulaulajat käyttävät metodia luontevasti ja ilmaisusta sen voi helposti löytää, esimerkiksi vaikkapa argentinalaisen tenorin José Curan [Nessun dorma](#) –tulkinnoissa, varsinkin esimerkkipvideolla laulun toiseksi viimeisessä nuotissa loputtomalta tuntuvassa fermaatissa (H2), jonka hän hallitsee mestarillisesti. Metodin ja ohjaamisen voi aistia ja kuulla helppoutena, kontrolloituna vibratona sekä suveenina kvaliteettina. Esittäessäni oppilailleni kyseistä videota, reaktiot ovat olleet kuvaamisen arvoisia: ei kukaan voi laulaa noin! Voi todellakin, kun kaikki on balanssissa - harjoitus tekee mestarin.

## 3.6 Smile ja Inhalare la voce yhdessä

Hyödynnän molempia metodeita aina peräkkäin ja samassa järjestyksessä – Smile avaa vartalon ja Inhalare la voce-metodilla ohjaan äänen ulospäin käyttötärpeen mukaan. Näin rasitan kurkunpäättä ja muita ääntä tuottavia lihaksia mahdollisimman vähän, jolloin pystyn suoriutumaan useankin tunnin esiintymisestä ilman äänen käheyty mistä tai muita ongelmia. Koen, että vartalon resonanssi sekä Inhalare la voce käytännössä tekevät lähes kaiken työn. Ehkäpä juuri siitä johtuen minulla ei ole juuri koskaan ollut äänen kanssa ongelmia kahdenkymmenenviiden vuoden ammattimuusikon urani aikana, ei yhtään äänihuulikyhmä eikä muitakaan äänenkäyttäjille tyypillisiä sairauksia tai tauteja. Keikkojakin olen perunut vain muutaman koko aikana. Koen, että panostaminen laulutekniikkaan on palkinnut moninkertaisesti itsensä matkan aikana.

## 4 Tutkimusryhmä

### 4.1 Oppilasrakenne



Kuva 26. Ajatus oppilasrakenteesta ja toteutunut oppilasrakenne.

Tutkimustani varten keräsin ryhmän eritasoisia laulajia puoleksi vuodeksi oppiini. Tarkoitus oli, että ryhmässä voisi olla yksi klassisen laulun opettaja, yksi pop-jazz laulun opettaja, yksi edistynyt laulaja molemmilta puolilta sekä yksi aloitteleva laulaja molemmilta puolilta eli yhteensä kuusi laulajaa. Otin vielä ryhmääni kaksi röp-artistia ja Down-syndroomaisen oppilaan. Kasassa oli siis erittäin eritasoisia äänenkäyttäjiä, mutta toisaalta kertakaikkisen mielenkiintoisen ja todella haasteellinen ryhmä. Toiveena oli löytää yksi laulaja sellaisesta kieliryhmästä, jolla ei ole niin sanottua täry /r/-äännettä äänteistössään. Heitä löytyi yksi tähän tutkimukseen, mutta olisi mukava tutkia asiaa enemmän, vaikkapa jatkotutkimuksessa.

#### 4.1.1 Lauluaineisto

Lauluaineistona käytin paljon musikaalimusiikkia, koska se on sekä tulkinnallisesti erittäin rikasta että laulullisestikin useimmille riittävän haasteellista. Lisäksi se paljastaa nopeasti laulajien puutteet ja kehityskohteet, joita löytyikin jokaisella. Sanoisin, että ihanteellista materiaalia minun tarpeisiini. Lauloimme toki myös oppilaiden omia toivelauluja. Delaney (2011, s. 45) toteaa, että on tärkeää antaa oppilaan aktivoitua tunnilla ja valita itse laulettavaa materiaalia.

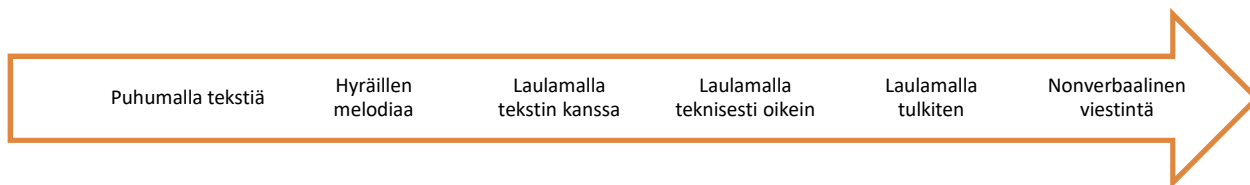
Siten annetaan samalla oppilaalle mahdollisuus vaikuttaa omaan oppimiseensa. Niidenkin osalta pyrin keskustelemaan oppilaan kanssa syvällisesti, ettei mentäisi yli sieltä mistä aita on matalin, vaan haetaan aina sopivassa määrin haasteellisia lauluja tai sovituksia sekä osittain myös räppiä, koska tutkimusryhmääni sattui pari sen tyyllisuunnan edustajaa. Genreillä ei toisaalta ole mitään merkitystä, kun tekniikan pitäisi kuitenkin toimia hyvin kaikilla osa-alueilla tyylistä riippumatta. Green ja Hale (2011) pitävät tärkeänä oppilaan mukaan ottamista päätöksentekoprosessiin elinikäisen musiikkisuhteen synnyttämiseksi.

#### 4.1.2 Kehityksen kohteet

Oppilasaines osoittautui erinomaiseksi tutkimuksen kannalta. En juurikaan tarvinnut puuttua musikaalisiin ominaisuuksiin, tällä tarkoitan, että he pysyivät hyvin vireessä ja oppivat nopeasti melodiat yhtä lukuun ottamatta. Ensimmäinen varsinainen kehityksen kohde lähes kaikille olikin tulkinta. Siihen haettiin syvyyttä ja uskottavuutta tarinoiden, omakohtaisten kokemusten ja nonverbaalisen viestinnän kautta. Minulle laulajana ja varsinkin opettajana on tärkeää, että laulaja osaa kohdistaa ja tulkita laulun sanoman omalla tavallaan. Sen ei tarvitse vastata minun näkemystäni laulun tulkinnasta

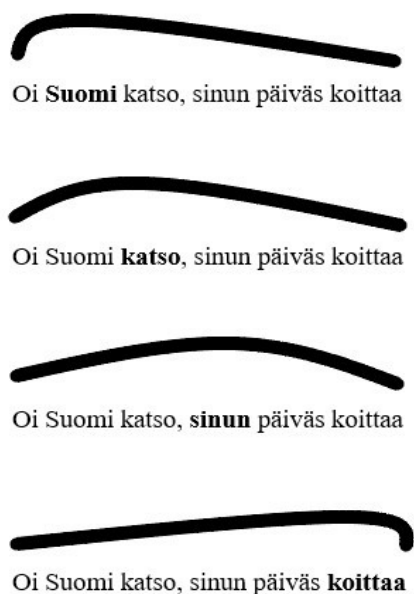
Samaistuminen laulun roolihahmoon oli toinen kehityksen kohde tunneillamme tulkinnan ohella. Se osoittautui usein haastavaksi, koska oppilaiden mielestä sitä tulee tehtyä todella vähän. Yritinkin rohkaista jokaista rakentamaan oman tulkintansa lauluista mahdollisten henkilöiden, tekstin ja musiikin sointivärien perusteella, vaikkei tuntisikaan alkuperäistä tarinaa. Olikin mielenkiintoista seurata heidän kehittymistään sekä rohkeutta heittäytyä rooliin. Oli hetkiä, jolloin oppilaan tulkinta oli juuri päinvastainen alkuperäiseen tulkintaan verrattuna, mutta silti toimi hienosti. Tulkinnallisissa kysymyksissä harvoin on yhtä oikeaa vaihtoehtoa.

Kolmas tärkeä kehityksen kohde oli tietenkin kokonaisvaltaisen hengityksen ylläpitäminen niin, että vartalo pysyy avattuna sekä Smileja voitiin hyödyntää ulospäin lauletaessa. Kun laulun teksti vaatii perehtynyttä tulkintaa, niin usein keskitytään vain siihen ja silloin muut laulamisen osa-alueet kärsivät, yleensä ensimmäisenä hengitys ja avaavuus. Kokonaisvaltaisen laulamisen löytäminen ja toteuttaminen ei ole aina helppoa ja siksi se vaatiikin yleensä opettajan läsnäoloa ja tilanteen kontrolloimista. Smilien hyödyntäminen sekä hengityksen avaavuudessa että ulos tulevan äänen ohjaamisessa oli mukana joka tunnilla jo äänen avauksesta alkaen.



Kuva 27. Uuden laulun opettelemisen kaava oppilaiden kanssa.

Me tutustuimme lauluihin ensin opettelemalla ne tekstillisesti ja melodisesti. Kuten olen kertonut aiemmin Smile –metodissa puhe tulee aina ensin, ja kun se on saatu kuosiin, niin siihen yksinkertaisesti vain lisätään melodia sekä tarvittava lisätuki, varsinkin ääriäänissä, mutta periaatteessa puheella ja laululla ei ole teknisenä suorituksena juurikaan muuta eroa. Sen vuoksi opetan laulutkin aina puheen kautta. Toisaalta samalla pääsee syvemmälle tekstiin, kun ei ole melodiaa häiritsemässä sisäistämistä. Joskus käy niin, että melodian tullessa mukaan, laulun tunnelma muuttuu ihan toisenlaiseksi kuin mitä sen teksti alun perin antaisi ymmärtää. Usein myös kuunneltiin muiden tekemiä versioita lauluista, jonka jälkeen lähdimme laulamaan tekstin kanssa ja teknisesti suorittamiseen mahdollisimman oikein.



Kuva 28. Esimerkkejä kaari-ajattelusta.

Laulun sanomaa voidaan painottaa ja korostaa tekstin tähtäämisellä eli kaari-ajattelulla, joka onkin neljäs tärkeä kehityksen kohde. Kutsun tätä tapaa kaari-ajatteluksi, koska havainnollistaakseni asiaa, piirrän tekstin päälle kaaren, jonka korkein kohta on painotettavan sanan kohdalla. Kaaren muoto vaihtuu luonnollisesti lauseittain ja myös säkeistöllä sekä koko laululla voi olla oma kaarensa, jolloin joku yksittäinen lause tai muutamat lauseet koetaan tärkeämpänä

kuin muut ja ne taas ovat säekaaren korkeimmalla kohdalla. Tähtäämisellä saadaan tekstiä sävytettyä uskomattoman paljon ja parhaimmillaan se saakin uutta elämää ja yksinkertaista, mutta loistavaa tulkintaa.

Tekstin merkitys ja painotus voi muuttua olennaisesti korostamalla eri sanoja, esimerkkinä vaikkapa Sibeliuksen Finlandia-hymni V. A. Koskenniemen sanoihin: ”Oi **Suomi** katso, sinun päiväs koittaa” painotuksella on ihan eri merkitys kuin ”Oi Suomi **katso**, sinun päiväs koittaa,” ”Oi Suomi katso, **sinun** päiväs koittaa” tai ”Oi Suomi katso, sinun päiväs **koittaa**.” Tämä keino on helposti toistettavissa kaikkien laulujen kohdalla ja tarkoitus on saada tähtääminen automaatioksi, jolloin sisäinen intuitio palvelee laulajaa esityksen aikana ja laulusta saadaan tarpeen mukainen tulkinta.

#### 4.1.3 Tavoite

Jokaiselle laulutunnille oli tehty oma tavoitteensa ja lisäksi päätavoite koko tutkimukselle oli, että ryhmäni jäsenet oppisivat Smilen alkeet ja pystyisivät hyödyntämään niitä äänenkäytöntarpeidensa sekä omien vahvuuksiensa mukaisesti. Tuntien aikana kävimme usein läpi myös puhumisen parantamista ja sen helpottamista sekä puheen yhteydestä laulamiseen. Samoin koko lihaksiston yhtenevästä toiminnasta molempien suoritteiden aikana, kuin myös helposta toisteisuudesta, joka taas kertoo hyvästä osaamisesta. Opetuksen kehittyessä myös viestintäni oppilaita kohtaan parantui, koska yhteinen sanasto alkoi muodostumaan eikä jokaista asiaa tarvinnut ”vääntää rautalangasta.”

Smile-metodissa ei varsinaisesti ole ennalta määrättyä äänitavoitetta, vaan laulajaa opetetaan hyödyntämään omia vahvuuksiaan parhaalla mahdollisella tavalla puheen kautta. Missä puhe resonoi ja vaikuttaa, siellä pitää resonoida ja vaikuttaa myös laulamisen. Ja mitä isompi alue vartalosta saadaan katettua, sitä paremmin saadaan varioitua ja monipuolistettua äänenkäyttöä tilanteen ja tarpeen mukaan. Usein painotus on sekä selän ja rintakehän alueella, koska niistä saadaan usein ääneen terveellisellä tavalla tuotettua värähtelyä, väriä ja vivahteita sekä laulajan omaa persoonallista ääntä. Sieltähän löytyy isot tilat resonanssille hyödynnettäväksi.

Hiljaa lauletaessa rintakehän käyttäminen lähes maksimoidaan, koska varsinkin kuiskauksen kaltaiset äänet eivät tahdo kantaa ja ne tarvitsevat lähes täydellisen resonanssin kuuluakseen. Kun Inhalare la voce-metodin avulla oppii kuljettamaan ääntä vartalossa, niin erityyppisten vi-

vahteiden ja nyanssien rakentaminen sekä niiden vaihtelu tulee laulamisen osaksi kuin huomautta. Jopa lauseen sisällä sanojen merkitysten esiintuominen helpottui ja laulun sanoma saa näin paljon uutta substanssia. Paljon tavoitteita suhteellisen lyhyessä ajassa toteutettavaksi.

#### 4.1.4 Harjoitukset

Ääniharjoituksissa käytin paljon perisuomalaista /r/-äännettä, koska sillä on helppo todeta resonanssin vaikutus vartalossa. Myös /r/ yhdistettäviä vokaaleja käytettiin paljon: ra-re-ri-ro-ru erilaisissa harjoituksissa toistui usein, kuten myös /l/-, /n/-, /m/-, /t/- ja /s/-alkuiset tavut. Staccatot ja glissandot kuuluvat olennaisesti ääniharjoituksiin. Käytän paljon staccatoa, koska sen avulla tuntuu usein olevan helpompaa löytää ylä-äännet. Glissandoilla taas haetaan pää-äänne ja rintaaänen väliseen rajaan eli ylimenoon helpotusta.

Täry-/r:n/ saa tuntumaan oikeastaan vähän joka puolella vartaloa. Itse saan tarvittaessa jopa korvalehdet ja alaselän resonoimaan. Harjoituksilla haetaan ”äänne reitti” vartalossa kohdalleen eli hyödynnetään Inhalare la voce -metodin periaatetta ohjata ääntä vartalossa niin, että kun aletaan laulamaan, niin täryn tilalle vaihdetaan teksti, joka resonoi ja vaikuttaa halutussa kohdassa, esimerkiksi vaikka rintakehän takaosassa, niskassa tai pääläella. Ääni tulee ulos vähän erilaisena eri paikoista ja laulun tunnelma sekä tulkinta määräävät minkälaisesta ääntä tavoitellaan.

#### 4.1.5 Onnistumisen elämykset

Yhtenä tärkeimmistä asioista opettajuudessani sekä tämän tutkimuksen kannalta oli, että onnistumisen elämykset seurasivat jokaista askelta ja pidin huolta, että niitä löytyi koko empiirisen tutkimuksen ajan. Toiset askeleet olivat isompia kuin toiset, mutta jokainen onnistuminen vaikutti psyykkeeseen samalla tavalla, kannustavasti ja inspiroivasti. Pysin ottamaan oppilaan huomioon holistisena eli kokonaisvaltaisena oppilaana, ei vain lauluoppilaana. Dunderfelt (2016, s. 36) sanoo tajunnassamme olevan kaksi erillistä toimintatasoa: henkinen ja psyykinen. Opettajana mielestäni molempia puolia on ruokittava tunnilla ja ehkä siksi tunnelma tunnilla oppilaiden kanssa oli välitön ja positiivinen, vaikka vaadin loppujen lopuksi aika paljon kaikilta. Luotin myös varsin paljon idearikkauteeni sekä innovaatiokykyyni opettamisen suhteen.

#### 4.1.6 Sitouttaminen

Tutkimukseni aikana havaitsin seikan, joka vaatii lisää tutkimusta ja paneutumista - sitouttaminen. Oppilaat oppivat tunneilla hienosti suunnitelman mukaan ja heillä oli selkeästi halua oppia lisää, mutta tuntien välissä harjoittelu jäi yleensä todella vajaaksi tai sitä ei ollut käytännössä ollenkaan. Tunnit alkoivat joka tapauksessa aina kertaamisella, mutta usein kertasimme asioita, jotka edellisellä tunnilla olivat menneet erinomaisesti ja viikon aikana unohtuneet lähes täysin. En siis onnistunut ollenkaan sitouttamaan heitä ja se turhautti enemmän kuin oppilaiden harjoittelemattomuus. Mistä sitouttamisen epäonnistuminen sitten johtui? Palaan asiaan pohdinnassa.

### 4.2 Oppilaat

Opettajana tärkein tehtäväni oli positiivisen, turvallisen ja innostavan ilmapiirin luominen oppilaiden keskuuteen, jolloin motivaatio oli helppo herättää ja ylläpitää. Siinä sai kuitenkin aina välillä kaivella temppupussia pohjia myöten. Menetelmät, keinovalikoima, sanasto ja opetustavat kehittyivät hyvin tutkimuksen aikana ystävyiden ohella. Kukin oppilas vaati luonnollisesti oman lähestymistapansa ja -reittinsä ja kun opin tuntemaan heidät, oli helppo suunnitella heille oma polkunsä ja omat versiot harjoituksista heidän tarvitsemiensa haasteiden mukaan. Minun suurin haasteeni ja vaikeuteni oli oppilaiden sitouttaminen harjoitteluun, enkä siinä onnistunut kaikkien kanssa, joten panostimme enemmän tunneilla opetteluun. Teimme (osittain pakosta, osittain toiveesta) myös jonkun verran töitä musiikin historian, teorian ja ymmärtämisen kanssa. Koinkin yhden tehtäväni olevan oppilaiden musikaalisuuden vahvistamisen ja syventämisen sekä yleisesti sivistämisen musiikin alueelta.

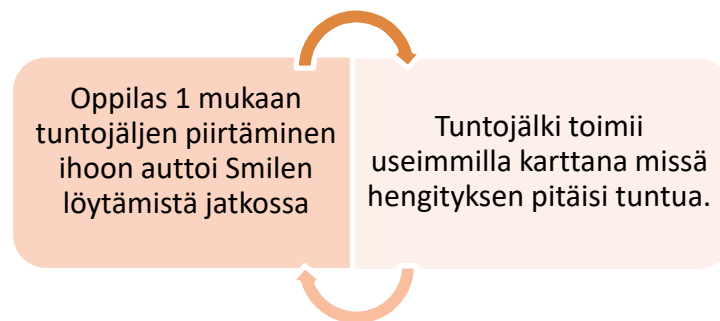
#### 4.2.1 Oppilas 1 (nainen)

Oppilas 1 on toiminut klassisen laulun opettajana jo vuosia ja häntä olikin helppo opettaa. Kysyin usein hänen mielipidettään opetettavasta asiasta ja sainkin usein hyvää vertaispalautetta. Hän auttoi viemään tutkimusta eteenpäin kiinnittämällä minun opettajuuteeni huomiota tiettyissä asioissa, jotka taas helpottivat työtä muiden oppilaiden kanssa. Yhteistyömme oli luontevaa ja monipuolista sekä molempia opettavaa. Lauloimme samoja lauluja kuin muidenkin oppilaiden kanssa, ja ne ehkä olivat hänen tasoonsa nähden vähän helpohkoja, mutta toisaalta taas niistä saatiin paljon irti, koska keskittyminen oli pitkälti tulkinnassa ja nonverbaalissa viestinnässä. Toki joukkoon mahtui myös tärkeitä lauluteknisiä ja Smileen liittyviä kysymyksiä.



Oppilas 1. jo vuosien laulu- ja esiintymiskokemus näkyi ja tuntui äänenkäytön- ja hengityksen hallinnan loistavana osaamisena eikä Smilien kanssa tullut juurikaan ongelmia. Hän oli tottunut laulamaan klassisen laulajattaren tapaan niin sanotulla pää-äänellä ja rintaaänen osuus toteutuneesta laulamisesta oli minimaalista. Tietyt ylimenoon (rintaaänen ja pää-äänen vaihdoskohtaan) liittyvät asiat olivat usein työn alla ja mitä lähempänä ylimenoa oltiin, niin sitä selvemmin sen raja tuli esiin ja varsinkin ääniharjoituksissa alaspäin tultaessa.

Kokeilimme useilla erilaisilla harjoitteilla häivyttää rajaa niin, ettei se kuuluisi laulussa. Yhden äänteen oktaaviliuku eli glissando-harjoituksella se toimi parhaiten, mutta heti kun lisättiin tekstiä, keskittyminen vaikeutui uuden osaelementin takia ja rajan olemassaolo korostui. Näin käy usein myös itselleni, koska tekstin myötä tulee aina monta uutta tulkintaan liittyvää asiaa. Teksti näyttää olevan paljon aivokapasiteettiä vievä laulun osatekijä. Jos olisimme jatkaneet, niin luultavasti se olisi aika nopeasti saatu kuntoon. Työ jäi siis vielä kesken.



Kuva 29. Dialogia tunnilta.

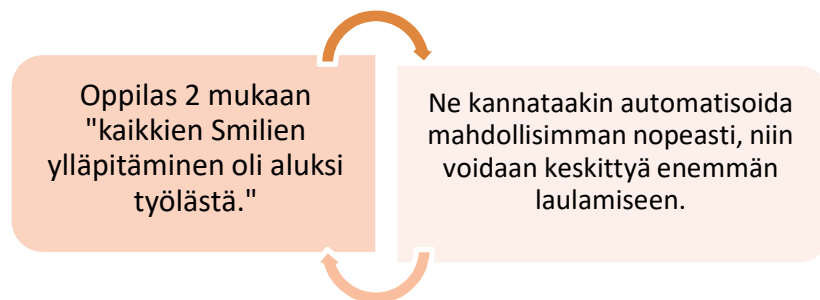
Smilen hengitysharjoitukset toivat uutta ajatusta kokeneellekin hengittäjälle. Keskustelimme usein tunnin jälkeen esille tulleista ajatuksista ja kehittämäni tapaa hän piti erittäin käyttökelpoisena ja aikoi hyödyntää sitä omien oppilaidensa kanssa. Kun hengitys perustuu liikkeeseen eikä mielikuvaan, se on helpommin löydettävissä ja toistettavissa oikein.

Hän on esittänyt useita rooleja uransa aikana, joten laulun henkilöihin samaistuminen kävi luontevasti ja helposti. Ilmeet, eleet ja painotukset vaihtuivat sulavasti tekstin ja laulun myötä eikä niitä tarvinnut erikseen houkutella. Tekstin tähtääminen oli myöskin ajatuksena tuttu ja käyttökelpoinen metodi, joskin kaari-ajatus koko lauluun käytettäväksi oli uutta, mutta sekin alkoi toimia suhteellisen helposti.

#### 4.2.2 Oppilas 2 (nainen)

Oppilas 2 on toiminut pop-jazzlaulun opettajana jo vuosia ja häntä oli helppo myös opettaa. Hän suuntautunut Complete Vocal Technique-metodiin. Laulajana hän oli tottunut käyttämään mikrofonia ja luottamaan äänentoistoon. Me harjoittelimme ja lauloimme aina ilman mikrofonia, että saisimme enemmän tuntumaa siitä, miten ääni resonoi ja elää tilassa sekä vartalossa. Smilen myötä hänen tulkintaansa tuli enemmän rintakehän soundia sekä ambitus (käytettävissä olevan ääniala) kasvoi hämmästyttävästi reilusti yli oktaavilla (d2-f#3). Usein tunnit päättyivät lievään ihmetykseen, kun taas kerran joku maaginen ”korkeusraja” oli ylitetty. Laulupotentiaalia hänessä on kuin pienessä kylässä.

Hänen oma laulutapansa on erittäin pehmeä ja perustuu pääsääntöisesti kurkun yläpuolisten alueiden suvereeniin hallintaan. Opettaessani hänelle uutta asiaa, hän pyysi usein hetkeksi taukoa, että pystyi sisäistämään opetettavan asian omilla termeillään, joista minä taas en juurikaan ymmärtänyt, mutta näin oppia tuli molemmin puolin hänen selittäessään minulle asiaa, pääasiassa lihastoimintojen kautta. Tuntejamme sävyttikin lukuisat keskustelut eri laulutyylien välisistä asioista. Hän antoi esimerkkejä omista ääni-ihanteistaan ja minä omistani. Vertailimme miten tekniikkamme toimivat erilaisissa tyyliissä, ja mikä oli missäkin laulussa tarkoituksenmukaista. Smilen avulla hän sai aikaiseksi todella erilaista laulua verrattuna edeltävään laulutekniikkaan. Se oli lähempänä juuri sitä, mitä Smilessä haetaan eli laulajan omaa parasta ja teeskentelemätöntä ääntä.



Kuva 30. Dialogia tunnilta.

Tunnit alkoivat aina hengitysharjoituksilla ja ne sujuivat kerta kerralta paremmin ja tasaisemmin. Hänen hengityksensä oli tyypillistä kevyen puolen laulajan hengittämistä ja uusi nivusiin asti ulottuva tekniikka teetti luonnollisesti työtä toimiakseen. Smilet kyllä avautuivat hengittäessä, mutta laulamisen alkaessa osa niistä unohtui, kun keskittyminen meni lauluteknisiin asi-

oihin tai tekstiin. Ensimmäisen Smilen kanssa sai punnertaa aika lailla, mutta kun otettiin lantion eteenpäin työntäminen mukaan, niin se löytyi helpommin. Myös hengitys alavatsaan alkoi toimia hienosti kevään kuluessa.

Kokemukseni mukaan useille pop- ja jazz-musiikin laulajille on tyypillistä laulaa niin sanotusti pienellä suulla, jolloin huulet kyllä liikkuvat, mutta leuka eikä suun takaosa aukea juuri ollenkaan. Monesti tämä aiheuttaa epäselvyyttä tekstissä ja vaikeuttaa Inhalare la voce-ajatuksen toimimista, koska niskaa eikä takaraivoa pystytään hyödyntämään tähtäyspisteenä äänen reitillä. Samoin myös rintaresonanssista tuleva täyteläisyys jää hyödyntämättä, koska ääni ei ylety sinne asti. Työstimme paljon lottovoittajan hämmästyntä ilmettä oppilaan kanssa, jolla suun takaosa ja rintakehä saatiin aktivoitua kuin automaattisesti. Hämmästyks avaa rintakehää ja levittää olkapäitä aavistuksen taaksepäin, lisäksi se kasvattaa suun tilavuutta sisältä päin kurkunpään painuessa alaspäin ja samalla venyttää poskipäitä ylöspäin. Lisäksi silmät aukeavat ja luovat tilaa kallon yläosaan.

Hienosti hän oivalsikin tärkeimmän eli juuri rintakehän merkityksen äänentuotannossa ja pystyi hyödyntämään sitä suhteellisen nopeasti sekä pianoissa että forteissa. Täry-/r:n/ käyttö selän hyödyntämisessä vaatii vielä aikaa ja tässä huomaa CVT:n vaikutuksen oppilaaseen, koska rintakehää eikä selkää ole koskaan opetettu käyttämään. Niin sanottu ”äänen reitti” -ajattelu tuntui hankalalta alkuun, mutta sekin helpottui, koska hengittämällä avatut Smilet pystyttiin uudelleen hyödyntämään myös ulostulevaa ääntä kohdistettaessa.

Viidennen Smilen tuoma kirkkaus oli kuitenkin ajoittain esimerkillistä. Siinä hampaat irtoavat huulista ja ihon alaisiin lihaksiin poskiluusta poskiluuhun tulee lievä hymyn mallinen venytys, jolloin teksti siirtyy automaattisesti eteenpäin niin sanottuun maskiin. Huulten irtoaminen hampaista saa vokaalit soimaan kirkkaina ja kuulaina, joka taas helpottaa tekstin ymmärtämistä. Näin hankittu avoimuus pitäisi saada jatkumaan aina niskaan asti, jolloin koko pään alue saadaan resonoimaan ja tulemaan luontevaksi osaksi äänentuotantoa.

Tekstin tähtäämisen kanssa oli myös haasteita, mutta pienen etsimisen jälkeen päästiin jo hajuille siitä, mistä tähtäämisessä oli kysymys. Hän oli omalla tavallaan kuitenkin erittäin kokenut ja sen myötä uskottava tulkitsija, mutta aivan eri tavalla kuin mitä minä opetan. Hän sisäisti tekstin nopeasti ja lauloi sen kuin olisi elänyt sen itse, jolloin tähtääminen jäi toisarvoiseksi. Sehän on kuitenkin vain metodi tekstin sisällön ja ytimen löytämiseksi, jos laulajalla ei ole muita konsteja takataskussaan. Hän tosin otti tämän työkaluksi omille oppilailleen, koska kaikki eivät osaa eläytyä luontevasti, vaan tarvitsevat siihen apua ja konsteja.

#### 4.2.3 Oppilas 3 (mies)

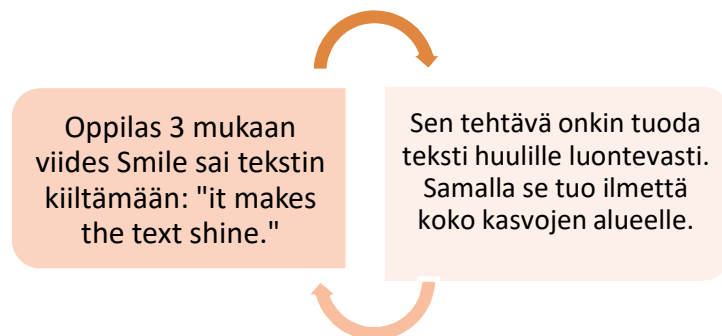
Oppilas oli tullut Ouluun Australiasta ja oli harrastanut klassista laulamista muutaman vuoden. Olikin mielenkiintoista saada ihan uudesta kieliryhmästä oppilas, jolla ei ollut meille tuttua täry-/r:ä/ äänteistössään. Sitkeänä oppilaana hän päätti opetella sen tai oikeammin sellaisen äänten, joka oli riittävän lähellä ja kelpasi harjoituksissamme. Toisaalta oli hyvä, että hän oppi sen ja helpotti minun taakkaani opettajana ja tutkijana, mutta taas toisaalta siinä riittäisikin mielenkiintoista haastetta, koska mitä jos tärkein harjoite ei toimisikaan oppilaan kanssa. Seuraava tutkimukseni voisi koskea juuri tätä ryhmää.

Onneksi minulle oli karttunut sujuva englannin kielen taito nuorempana Kaliforniasta kotoisin olevan vaihto-oppilaamme kanssa käymissämme keskusteluissa ja jokapäiväisessä asioinnissa. Nyt ne taidot tulivat tarpeeseen, tosin melkein joka tunnilla löytyi silti asia, joka piti hakea tai osoittaa kiertoilmaisua käyttäen. Yksi tärkeimmistä häneltä saamistani opeista olikin, että pärjään ihan hyvin opettajana myös vieraalla kielellä.

Oppilaalla puheääni ja lauluääni olivat kaukana toisistaan ja siksi ilmaisun onnistuminen oli aina työn takana. Lauluharjoituksissa hänen äänensä kumpusi jostain syvältä eikä tekstistä tahotonut saada selvää. Puheääni lauluharjoituksen jälkeen oli tumma ja tunkkaisen oloinen. Hän toki yritti kaikkensa ja aikoi alussa usein pettyneenä luovuttaa, mutta sain hänet jatkamaan. Laulutapa oli hyvin raskas ja todella kuluttava. Jokaisen laulun jälkeen piti pitää pieni tauko, jonka aikana hän keräsi voimia seuraavaan suoritukseen. Oppilaan laulunopettajana kotiseudulla oli toiminut pedagogi, joka oli äänilajiltaan basso ja hän taas oli selkeä tenori. Se aiheutti muutamia harmaita hiuksia alkuun, koska lähes kaikki tekniikkapainotukset olivat mataliin ääniin ja se heijastui tietyissä asioissa jopa puheeseen, jota lähdinkin ensimmäiseksi korjaamaan mahdollisimman luonnolliseksi.

Oppilaan kanssa aloitimme ihan alusta, kuinka ääntä ja puhetta tuotetaan ja mitkä lihakset vastaavat mistäkin äänenkäytön työvaiheesta. Pala kerrallaan rakensimme perustan uusiksi ja muutaman tunnin jälkeen hänen äänensä olikin ilmeikäs, vivahteikas, selkeä ja oman kuuloinen, kuten hän sen ilmaisi: ”this is real me!” Äänen ambitus nousi samalla jopa kvintin ja se mahdollisti tenoraalisemmat laulut entisten baritonisävytteisten laulujen tilalle. Smilet onnistuivat päivä päivältä helpommin molempiin suuntiin ja niiden harjoittelemisesta ja ylläpitämisestä tulikin olennainen osa hänen päivittäistä rutiiniaan.

Opettajansa kanssa hän oli puhunut tekstin sisäistämisestä kuvitteellisen tarinan kautta, mutta siihen ei juuri ollut käytetty aikaa eikä vaivaa, joten me opettelimme yhden tavan hypätä rooliin. Opettelimme usein tarinankerrontaa teen ääressä ja mietimme, kuka laulun henkilö on, minkä ikäinen ja missä vaiheessa elämää hän on (onko lapsia tai vaimoa, onko hän kulkuri, johtaja ja niin edelleen), minne hän on matkalla ja mistä hän on tulossa, kenelle hän laulaa ja mikä on hänen motiivinsa. Hän sai rakentaa ihan omanlaisensa tarinan ja päättää roolihahmon vahvuudet sekä heikkoudet ja kaikki muutkin asiaan liittyvät seikat. Sitten se siirrettiin lauluun ja katsottiin mihin suuntaan roolihahmona oleminen vei laulua.



Kuva 31. Dialogia tunnilta.

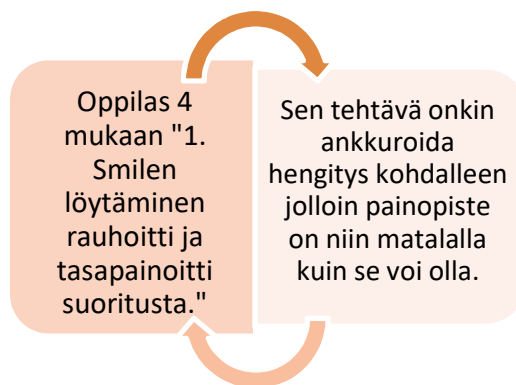
Lauluissa tarvittava kuiskaus oli hänelle erittäin vaikeaa toteuttaa. Fortea kyllä löytyi ja melkein aina siihen kaikki laulut päättyivätkin: kovaa ja korkealta, niinhän me tenorit monesti teemme. Harjoittelimme tarkoituksella usein laulua nimeltä ”Bring him home” Les Misérables-musikaalista, joka alkaa ja päättyy piano pianissimossa eli se pitäisi kuiskata melodisesti ja niin, että siitä saa myös selvää ja ääni kantaa. Oikeasti se ei ole mikään helppo tehtävä, koska se vaatii ulos puhallettavan ilman sekä rintaresonanssin erinomaista hallintaa. Ilmaa pitää tulla niin vähän kuin mahdollista, mutta kuitenkin niin paljon että ääni alkaa soimaan. Tämä syntynyt kuiskauksenomainen ääni ohjataan rintakehään ja annetaan sen varovasti resonoida siellä niin, että se saa vähän massaa lisää ja ohjataan sitten ulos. Ääni on edelleen kuiskaus, mutta nyt sitä voisi kuvata termillä musikaalinen kuiskaus.

Minulla oli esiintyminen Ylläksellä ja pyysin häntä mukaan, että saadaan pitää reilunmittainen laulutunti matkalla sekä jutella laulamisesta noin yleisellä tasolla. Olin varannut autoon paljon kuiskauksella laulettavia lauluja ja niitä laulettiin yhdessä oikein ajatuksen kanssa. Matkan aikana hänelle avautui mitä pianissimon laulaminen oikein on. Hänelle pianissimon tekniikka avautui parhaiten, kun hän laittoi avokämmenen rintakehäänsä vasten ja ensin kuiskasi niin, että tunsikin /r/ täryttävän ja sitten lauloi koko laulun kättä vasten. Näin /r/-äänteellä tehtiin reitti

äänelle ja samaan väylään ohjattiin sitten muukin teksti. Inhalare la voce –metodia on helppo opettaa ja oppia vain koskettamalla sitä kohtaa, josta ääni halutaan ulos.

#### 4.2.4 Oppilas 4 (nainen)

Neljäs oppilaani toimii musiikinopettajana ja hän myös keikkailee jonkun verran oman yhtyeensä kanssa laulaen pääsääntöisesti poppia. Laulutunteja hän oli ottanut vuosia sitten ja pääsääntöisesti kaikki opit olivat kuitenkin unohtuneet matkan aikana. Hänen äänensä oli hyvin ”opettajamainen” eli iso ja kuuluva, joka tässä tapauksessa tarkoitti myös sitä, että laulun nyanssit olivat aika haastavia toteuttaa, koska ulostuleva ääni pysyi pitkään voimakkaana hiljentämisyrityksistä huolimatta. Osittain tästä äänen isoudesta johtuen hänen äänensä oli ajoittain kärsinyt väsymisestä ja lähes loppuun palamisesta opettajan uransa aikana.



Kuva 32. Dialogia tunnilta.

Lähdimme ensin keventämään puhetta ja lisäämään resonanssia, jolloin kurkun kuormitusta saatiin vähennettyä ja luotiin tilaa äänen luontaisille väreille ja vivahteille. Inhalare la voce-metodi toimi tässä hyvin ja hän oppi käyttämään sitä todella laajalla skaalalla niin, että jopa alaselkä resonoi tarvittaessa. Myös hänellä käsien laittaminen rintakehän päälle loi tuntojälgjen, jota oli helppo hyödyntää lauletaessa sekä puhuessa ja usein hän aloitti myös ääniharjoitukset näin. Äänen reitti oli heti valmiina.

Laulamamme musikaalilaulut osuivat erittäin hienosti hänen äänelleen, ja hän saikin niistä erittäin paljon irti. Tunnelman luontiin ja roolihahmojen löytämiseen ei tarvinnut käyttää paljon aikaa eikä energiaa ja ne tulivatkin hyvin luonnostaan lähes jokaiseen lauluun. Suurimmat ongelmat tulivat äänen käheytymisestä nimenomaan laulujen aikana sekä Smilien ylläpitämisestä.

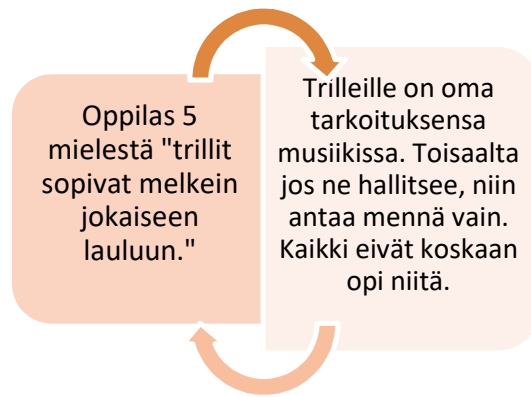
Hänelle tekstin tähtääminen oli helpointa kaikista oppilaistani ja siitä tulikin hänen tavaramerkkinsä myös harjoituksissa. Luontevat äänenpainojen vaihtelut, eleet sekä ilmeet tekivät hänen laulutulkinnoistaan erittäin monipuolisia ja vivahteikkaita ja niitä olikin mukava kuunnella ja katsella. Hän vaati aina perusteluita, miksi asioita tehtiin haluamallani tavalla. Siinä joutui opettajana itsekkin tarkasti miettimään asiaa ennen kuin vastasi. Kaikille harjoituksille ja lauluille oli tietenkin peruste olemassa ja seurasin suunnittelemaani opetuspolkua koko ajan.

Rintarekisterin käyttö oli kaiken kaikkiaan sulavaa, kun taas päärekisteri tuotti välillä ongelmia. Hänen vuosia jatkunut voimakas äänenkäyttönsä oli tavallaan syönyt ylärekisteriä, koska puheen ja laulun painotus oli ollut lähes koko ajan rintarekisterissä. Ylimeno (d2-e2) erottui selkeästi ja ainakin alkuun päärekisteristä puuttui pohja lähes täysin. Sitä saatiin parannettua, mutta olisi varmaankin vaatinut vuosien työn, että molemmat rekisterit olisivat olleet tasapainossa. Jostain on kuitenkin aloitettava ja pääsimmekin ihan hyvään alkuun, aika vain loppui kesken.

#### 4.2.5 Oppilas 5 (nainen)

Oppilas oli tullut laulutunneilleni jo kuusitoistavuotiaana ja nyt meneillään oli jo kolmas vuosi. Tavallaan hän oli vähän väärässä seurassa, koska olimme tehneet töitä Smilen kanssa jo ennen tutkimusta. Mutta yhteisestä sopimuksesta päätimme kuitenkin, että hänestä tulee oppilas numero 5.

Musikaalisilta kyvyiltään hän oli erinomaisen monipuolinen, nopeasti omaksuva ja kielitaitoinen. Inhalare la voce-metodin käytön hän oppi perinpohjaisesti ja paras esimerkki tästä olivat erilaiset trillit eli nopeat korukuvioiset juoksutukset, joita hän taitavasti viljeli usein lauluissa koristeina. Musikaalisävelmät osuivat upeasti hänen äänelleen ja hän saikin niistä irti paljon. Suurimmat kehityksen kohteet olivat rooliin uppoutuminen sekä pianissimon laulaminen.



Kuva 33. Dialogia tunnilta.

Ääntä löytyi ja sitä todellakin käytettiin, usein yli tarpeen jo äänenavausta tehdessä. Tutkimuksen aikana hän oppi jo vähän hillitsemään ääntään niin, ettei se koko ajan ollut ”täysillä”, jolloin muitakin sävyjä alkoi löytymään. Hyvänä päivänä tekniikan istuessa, hän oli lahjakkain oppilas, jota olen koskaan kuullut. Ääni toimi kuin ajatus ja kaikki mitä minä odotin laulajalta, oli paikoillaan. Paitsi, ettei hän halunnut laulajaksi.

#### 4.2.6 Oppilas 6 (mies, räp-artisti yksi)

Löysin molemmat räp-artistit eräästä Oulun yliopiston kahvilasta kysellessäni oppilaita tutkimukseeni. Räp-artisti yksi oli musikaalisesta perheestä lähtöisin oleva luokanopettajaksi opiskelleva ja teki räp-musiikkia harrastukseksi sekä myös keikkaili jonkun verran. Alku oli haastavaa, koska harjoitukset olivat hänelle ihan uudenlaisia eivätkä opit meinanneet upota, kunnes kerran hän oli treenannut pari iltaa ja siitä hetkestä laulupuolen maailma avautui.

Käytimme sekä musikaalimusiikkia, poppia että hänen omia räp-laulujaan opitellessamme tekniikan toimimista ja vartalon hyödyntämistä. Koska räp on loppujen lopuksi niin lähellä puhetta, tietyt Smile-metodin opit oli helppo ottaa käyttöön, kuten esimerkiksi rintarangan alue sekä tekstiä selkeyttävä 5. Smile. Ääneen tuli uskottavuutta, syvyyttä ja samalla teksti selkeni. Hänelle ominaisessa musiikissa tekstin tähtääminen ei tahtonut onnistua kuin osittain ja jätinkin kysymyksen ilmaan, että olisiko tähtääminen juuri se tapa, jolla hän erottuisi muista räppäreistä.

#### 4.2.7 Oppilas 7 (mies, räp-artisti kaksi)

Oppilas oli jo vuosia toiminut räp-artistina, muttei ollut koskaan varsinaisesti laulanut keikoillaan. Oulussa hänkin opiskeli luokanopettajaksi. Näistä lähtökohdista aloitettiin ja muutama



tunti meni ennen kuin laulaminen oikeasti alkoi kantamaan hedelmää. Suurimmat ongelmat olivat perusasioissa: seisoma-asennossa, suun aukeamisessa, hengittämisessä sekä äänen tuottamisessa. Yksi asia kerrallaan ne korjattiin lähes kuntoon ja tutkimuksen lopussa laulaminen olikin jo terveen kuuloista sekä kantavaa. Edelleen parhaimmillaan hän oli räp-tekstejä esittäessään. Tutkimuksen jälkeen sain häneltä palautteen, että uskaltautui ensimmäistä kertaa laulamaan omalla levyllään ja se oli paras kiitos tunneistamme.

Äänenkäyttäjänä hän kehittyi erinomaiseksi ja vartalon löytämisen jälkeen hän tuotti monipuolisesti puhetta sekä räppiä, varioiden tekstin sisällä tulkintaa fortesta pianissimoon. En tosin ole varma, voiko näitä termejä käyttää räpin yhteydessä, mutta kuitenkin ne selventävät, mitä hän oppi. Laulupuolella jäi vielä paljon tekemistä ja kuulinkin myöhemmin hänen jatkaneen laulutunteja, josta olin erittäin iloinen. Sain kannustettua yhden ihmisen laulamaan ja opiskelemaan laulamista edelleen.

#### 4.2.8 Oppilas 8 (nainen, Down-oppilas)

Oppilas 8 kävi tunneilla henkilökohtaisen avustajansa kanssa. Hänellä oli valtava halu laulaa, jonkun verran osaamistakin, mutta myös todellinen jääräpää. Kun joku asia tai harjoitus ei miellyttänyt, hän myös näytti sen ja oli tekemättä hetkeen mitään. Päätimme avustajan kanssa, että kohtelen häntä kuin kaikkia muitakin laulajia - annan samalla tavalla palautteen, teen samantyyllisiä ääni- ja tekniikkaharjoituksia, laulamme samoja lauluja ja se oli täydellinen virhearvio. Hän ei ollut samanlainen oppilas! Ihana kyllä ja todellakin (aina välillä) yritti parhaansa, mutta jokin puuttui. Vika oli minussa, koska en osannut ottaa häntä sellaisena oppilaana kuin hän oli, mutta saimme myös tuloksia, kun nöyryyin miettimään asioita hänen lähtökohdistaan ja tarpeistaan.

Hän halusi vain laulaa ja minä yritin väkisin pitää ääni- ja tekniikkaharjoituksia tunnin aluksi. Helpohko harjoitus C-D-E-D-C saattoi onnistua, mutta D-E-F#-E-D sitten ei ollenkaan. Hän ei löytänyt ääntä mistä, olisi pitänyt aloittaa, vaikka annoin useita esimerkkejä ja lauloin eteen. Toki hän oppi asioita, mutta hitaammin ja aina pitkän kaavan kautta. Esimerkiksi seisoma-asento oli kumara ja haimme parempaa asentoa istualtaan, selkä tiiviisti selkänojaa vasten, jolloin hän sai rintakehän avattua. Usean kuukauden jälkeen tämä alkoi tuottamaan tulosta ja asennon paranemisen myötä ääni alkoi soida ihan toisella tavalla ja hän myös tunsu sen. Opetin häntä

myös istumaan kädet rintakehällä ja tunnustelemaan värinää sormien alla, kun teimme /r/-harjoituksia. ”Siihen samaan kohtaan laitat tekstin” toistelin tunti tunnin jälkeen, kunnes hän kerran onnistui ja voin kertoa, että riemu oli taivaassa!

Hän todellakin ymmärsi, että tämä oli sitä edistystä. Perheelleen ja ystävilleen hän ylpeili laulutunneistaan ja kertoi aina edistymisestään. Hän harrasti aktiivisesti karaokea ja myös niissä ympyröissä kehitys huomattiin ja häntä pyydettiin duettopartneriksi yhä useampaan kertaan. Kerran taas miettiessäni, miten hänen kanssaan edistyisin, annoin ohimennen mikrofonin käteen ja ihmeitä alkoi tapahtumaan. Hän oli aina ennen laulanut kaikkialla mikrofonin kanssa ja ilman sitä hän ei kokenut itseään laulajaksi. Tätä en ollut ymmärtänyt, eikä hänkään sitä osannut meille ilmoittaa. Siitä hetkestä hän lauloi aina mikrofonin kädessään, myös kaikki ääni- ja tekniikkaharjoitukset, ilman johtoa tuki, koska sitä ei tarvittu kotiloissa. Ja asiat alkoivat onnistumaan ja onnistumiset toistumaan näin pienellä mentaalipuolen muutoksella, kuin mikrofonin avulla. Edelleen ääni- ja tekniikkaharjoitukset menivät, miten menivät, mutta Inhalare la voce-metodin hän oppi ja pidän sitä erinomaisena suorituksena.

Suurin osa tavoitteistani jäi kuitenkin hänen kohdaltaan toteutumatta, mutta kuten sanoin, jotakin jäi ja hän on usein kiittänyt minua karaokeilloissa edistymisestään. En olisi parempaa kiitosta voinut saada. Tutkimuksen jälkeen täytyy sanoa, etten ollut alkuunkaan valmis hänen opettamiseensa ja omista tavoitteistani tinkiminen tutkimuksen aikana oli kova pala, mutta iloitsen täysin rinnoin hänen onnistumisistaan ja kannustan jatkamaan laulamista niin kauan kun se tuo hyvän mielen ja onnistumisen elämyksiä itselleen ja ystävilleen.

### **4.3 Opettajuus**

Vaikka koen omaavani hyvät vuorovaikutustaidot, tutkimuksen alussa koin itseni jostain syystä todella aloittelevaksi opettajaksi, vaikka olin jo vuosia toiminut laulunopettajana. Uusi ympäristö, uudet oppilaan sekä tutkimuksen tuomat paineet vaikuttivat varmaankin osittain, mutta myös halu onnistua ja todennäköisesti myös into näyttää osaamiseni. Tutkimuksen aikana reflektoin ja analysoin itseäni opettajana koko ajan ja löysinkin useita kehityksen kohteita omasta tekemisestäni - yleensä selitin liikaa tai joskus jopa liian vähän, usein kuitenkin aivan liian nopeasti ja/tai myös vaikeaselkoisesti asioita, jotka olivat minulle itsestäänselvyksiä tai helpoja. Tein myös joskus opetustuokiosta narratiivin, joka monesti epäonnistui surkeasti. Usein

miten viesti meni perille paremmin vähemmällä sanomisella, huitomisella, tarinoinnilla ja viittailulla johonkin epämääräiseen itselleni tärkeään bändiin, laulajaan, tekniikkaan, teokseen tai sanoitukseen. Päätin heti alussa, etten koskaan sano: ”ihan hyvä suoritus!” Se ei kerro mitään.

Opettelin siis ohjeistamaan selkeästi, rauhallisesti, opettajamaisesti ja järjestelmällisesti pienempiä kokonaisuuksia kerralla ja usein myös esimerkkien kanssa. Opin suuntamaan energian ja tavoitteet oikeisiin kohteisiin sekä käsittelemään opettajuuttani ammattimaisemmin. Goolsby (1999, s. 175) toteaa hyvän ohjeistuksen tukevat oppilaan oppimista, koska ei tarvitse tuhlaata energiaa ymmärtämiseen. Tätä pyrin edelleen noudattamaan opettaessani. Biggsin (2010, s. 25) mukaan opettajan hyvyys ilmenee oppilaan puheenvuorojen kautta eikä oman monologin. Oppilaan päästessä ääneen tunnilla, hän osallistuu aktiivisemmin oppimisprosessin rakentumiseen ja samalla ottaa vastuuta omasta oppimisestaan. Koin, että tutkimuksen jälkeen olin paljon kokeneempi, parempi ja selväsanaisempi opettajana.

## 5 Tutkimus

Siitä miten läsnäoloni, näkökulmani ja luonteenpiirteeni saattavat vaikuttaa tutkimusprosessin lopputulokseen eli reflektisyyden konseptiin, ollaan tutkijayhteisössä suhteellisen samaa mieltä (Wall, 2006, s. 148). Tutkimuksesta kirjoittamalla kasvatan intohimoa ja mielekkyyttä omaan elämään ja koenkin tutkimukseni merkityksellistämisen prosessina. Se on jatkuvaa eikä sille ole loppua (Weick, 1995).



Kuva 34. Tutkimustehtäväni

Pääasiallisena tutkimustehtäväni on empiiristen omakohtaisten kokemuksieni avaaminen, muuntaminen, teoretisointi sekä käsitteellistäminen opetus- ja tutkimusmateriaaliksi opetustyön ja analyysin kautta. Lisäksi tehtävänä on analyysimenetelmän kehittäminen oppilaiden oppimisen sekä opettamisen parantamiseksi ja helpottamiseksi. Ensisijainen tutkimuskysymykseni kuuluu: ”Miten Smile-tekniikan avulla voi vaikuttaa äänenkäyttöön?” Toissijainen tutkimuskysymykseni kuuluu: ”Ovatko kehittämäni metodin tulokset riittävän helposti toistettavissa sekä yleistettävissä?” Lisäksi lähestyn kysymyksiä sekä tutkijan, käyttäjän, palveluntarjoajan että asiakkaan näkökulmista. Tutkija-käyttäjänä tehtäväni on tulla tietoisemmaksi metodin käyttämien käsitteiden, sanaston sekä merkitysten kehittämisestä, oikeinosuvuudesta ja ymmärrettävyydestä.

### 5.1 Tutkimuksen luotettavuus ja pätevyys

Tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa käytetään yleensä validiteetin ja reliabiliteetin käsitteitä. Validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksessa käytettävien teoreettisten ja käsitteellisten määritelmien ja ratkaisujen loogisuutta sekä suhdetta aineistoon. Reliabiliteetillä tarkoitetaan tulkintojen luotettavuutta ja ristiriidattomuutta. (Eskola & Suoranta, 2005, s. 213). Tuomi & Sarajärven (2009, s. 136) mukaan tutkimus on validi, kun tutkitaan sitä, mitä on luvattu. Reliabelissa tutkimuksessa tutkimustulokset ovat helposti toistettavissa. Tutkimuksessa eettisyydellä taas tar-

koitetaan metodologisesta näkökulmasta kaikkien tutkijan tekemien valintojen eettisyyttä tai teknisestä näkökulmasta tutkimustoiminnan järjestämistä moraalisesti hyväksytyllä tavalla (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 128).

Tutkielmaani tehdessäni, raportoidessani ja aineistoa kerätessäni olen objektiivisesti arvioinut ja tarkastellut tutkimuksen tasoa, luotettavuutta, läpinäkyvyyttä sekä johtopäätösten pätevyyttä koko tutkimusprosessin ajan Valtakunnallisen tutkimuseettisen neuvottelukunnan hyvän teellisen käytännön ohjeiden eli HTK-ohjeiden mukaisesti. Olen pyrkinyt huolellisuuteen, tarkkuuteen sekä objektiivisuuteen, tukeutuen mahdollisimman tarkasti teoriaan ja aineistoon tuodessani tutkielmani aihetta esiin. Pyrin välttämään tulkintojen tekemistä mielipiteitteni ja asenteitteni pohjalta. Eskolan & Suorannan (2005, s. 213) mukaan tutkimustekstissä on tärkeää pyrkiä kertomaan mahdollisimman tarkasti, mitä on tapahtunut aineistonkeräyksen aikana ja sen jälkeen. Olen pyrkinyt noudattamaan tutkimusraportissa huolellista kieltä, ulkoasua ja viittauskäytäntöjä. Lisäksi olen toiminut mahdollisimman tarkasti ja johdonmukaisesti koko tutkimusprosessin ajan aina sen hetkisen tiedon valossa.

## **5.2 Materiaalin kerääminen ja luokittelu**

Aineiston pohjautuu laulutunnilla käymiimme keskusteluihin, päiväkirjoihin, itsereflektointiin sekä jatkuvasti käynnissä olleeseen analysointiin. Aloitin materiaalin keräämisen laulutunteja pitämällä. Tunnin päätteeksi tein päiväkirjaani aina pikaisen yhteenvedon tunnin tapahtumista sekä mahdollisesta edistymisestä ja esiin tulleista puutteista sekä tarpeista ja kirjasin ne tiedostoihini. Tunnin kesto oli normaali 45 minuuttia, jonka aikana kerrattiin edellisellä tunnilla opittu asia, lämmiteltiin sekä ääntä että vartaloa erilaisin ääni- ja venytysharjoituksin. Ja lopuksi yritettiin saada harjoituksissa opittu asia käytäntöön laulamalla tai räppäämällä lauluja.

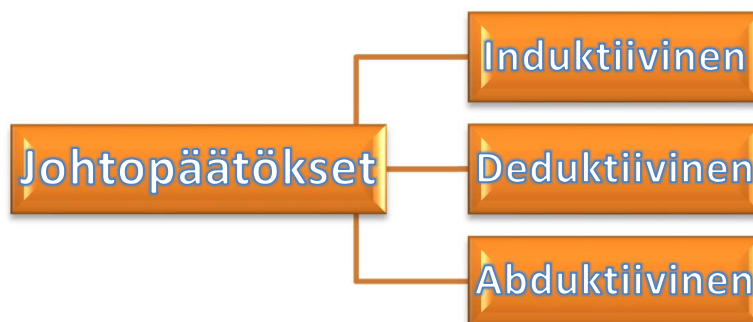
Käytin aineistoni analyysiin luokittelua, yhtä kolmesta vaihtoehdoista, joita Tuomi ja Sarajärvi (2002, s. 95-96) esittävät. Teemoittelu ja tyypittely kävivät myös mielessä, mutta tämä oli tutkimukseeni sopivin. Luokittelun jälkeen laskin löydösten määrän. Sain jaettua löydökset asiakokonaisuuksiksi, joita oli helpompi hahmotella tai jaotella. Käytin numeerista dataa analysoinnissa ja raportoinnissa. Tuomi ja Sarajärven (2002, s. 95-96) mukaan tätä voidaankin kutsua kvantitatiiviseksi analyysiksi sisällön laadullisin teemoin.

Tunnit olisi myös voinut videoida, mutta keräsin materiaalin pääsääntöisesti pelkkien havaintojen, päiväkirjan muistiinpanojen, palautteen ja keskusteluiden kautta. Videoita minulla kyllä on muista oppilaista sekä ryhmistä, joiden kanssa olen työskennellyt samaa metodologia opettaen

ja aionkin niitä hyödyntää tutkimuksessani. Olen tehnyt yhteenvedon jokaisesta oppilaasta ja ne toimivat analyysin pohjana.

### 5.3 Aineiston analysointi

Kvalitatiivista eli laadullista aineistoa voidaan analysoida muun muassa sisällönanalyysin avulla. Se on laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmä, joko laajemmin ymmärrettävä analyysikokonaisuuksien teoreettinen kehys tai yksittäinen metodi ja jonka avulla sekä kirjoitettua että suullista kommunikaatiota voidaan analysoida. Sen avulla voidaankin tarkastella tutkittavien asioiden ja ilmiöiden yhteyksiä, seurauksia ja merkityksiä. Sisältöanalyysillä selkeytetään ja yhtenäistetään hajanaisesta aineistosta informaatiota, josta pystytään tekemään tulkin-  
toja ja johtopäätöksiä. Päättelyn logiikka laadullisen aineiston analyysissä voi olla joko induktiivista eli aineistolähtöistä, deduktiivista eli teorialähtöistä tai abduktiivista eli teoriaohjaavaa. (Verne, 2019).



Kuva 35. Päättelyn logiikan vaihtoehdot laadullisessa ajattelussa.

Sisältöanalyysissä neuvotaan etsimään aineistosta yhtäläisyyksiä ja eroja tiivistäen ja eritellen. Analyysin avulla on tarkoitus muodostaa tutkittavasta ilmiöstä tiivistetty kuvaus ja tarkoitus on kytkeä tulokset ilmiön laajempaan kontekstiin sekä muihin tutkimustuloksiin, jotka koskevat aihetta. Tutkittavat tekstit voivat olla lähes mitä vain kirjoista ja päiväkirjoista puheisiin, haastatteluihin ja keskusteluihin tai tekstimuotoiseksi muutettuihin aineistoihin. (Tuomi ja Sarajärvi, 2002, s. 105; ks. myös Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006).

Sisällönanalyysin ohella voidaan puhua myös sisällön erittelystä. Tuomi ja Sarajärvi (2002, s. 107-108) kuvaavat sisällön erittelyä kvantitatiiviseksi dokumenttien analyysiksi, jolla tarkoitetaan määrällisesti jotakin dokumentin tai tekstin sisältöä, kuten esimerkiksi lasketaan dokumentissa olevien tiettyjen sanojen esiintymistiheyttä. Rantala (2015, s. 110) tiivistää laadullisen analyysin tarkoittavan käytännössä aineiston lukemista yhä uudelleen, vertailen, pohtien ja tulkiten tekstiä sekä niihin limittyvää teoretisointia. Hänen mukaansa erityylishet tutkimukselliset lähestymistavat vaativat erityylishet aineistoja sekä erilaista käsittelyä.

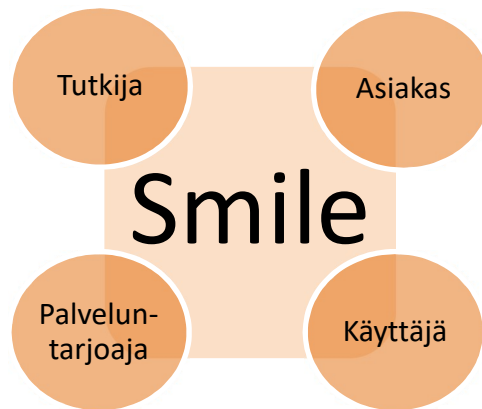
Chang (2008) nimeää 10 erilaista autoetnografiaan sopivaa analyysistrategiaa:

1. Etsi toistuvia aiheita, teemoja tai kaavoja
2. Etsi kulttuurisia teemoja
3. Identifioi epätavalliset tapahtumat
4. Analysoi liitteet ja poisjättämiset
5. Yhdistä nykyaika menneeseen
6. Analysoi sukulaissuhteet sinun ja muiden välillä
7. Vertaile itseäsi muiden tapauksiin
8. Laajenna asiayhteyttä
9. Vertaile käyttäen yhteiskuntatieteen rakenteita ja ideoita
10. Kuvaa käyttäen teorioita

Hain muistiinpanoistani oppilaskohtaisesti toistuvia kaavoja, teemoja ja aiheita vertaillen niitä muihin oppilaisiin ja löysinkin siitä hyvän tavan analysoida materiaalia. Tietyt asiat toistuivat teksteissä ja päättelinkin niiden olevan kokonaisuuden analysoinnin kannalta tärkeimpiä kohtia. Yhteiset usein toistuvat aiheet liittyivät hengityksen avaavuuteen, resonanssin löytymiseen ja hyödyntämiseen sekä tulkinnan haastavuuteen. Näistä teemoista muodostui kategorisointeja sekä yläkäsitteitä, joiden avulla oli helpompi järjestellä tutkimustuloksia analyysiä varten.

## 5.4 Tutkimuksen kaupallistaminen

Valtioneuvosto (2016) on tehnyt päätöksen iTUTKA-hankkeesta, jossa yliopistojen tutkimustuloksia yritetään ja pyritään hyödyntämään kaupallisesti. Tutkimukset turvaavat tietämyksen jatkuvan uudistumisen sekä tuottavat yhteiskuntaan osaajia. Kehityksen vauhdittajana on ai-neettoman pääoman merkityksen kasvaminen yritysten tuotannontekijänä. Yliopistojen olisi päätöksen mukaan vahvistettava kaupallista osaamista ja yrittäjyyttä tukevaa kulttuuria sekä kehitettävä uusia toimintamalleja.



Kuva 36. Visioni Smile-tutkimuksen eri osapuolista.

Haluan tehdä tutkimuksestani loppuelämäni työn ja elinkeinon, myydä tutkimustuloksia, ammattitaitoani ja osaamistani eteenpäin sekä opettaa kaikkia apua tarvitsevia. Jo tutkimuksen alussa visualisoin oman roolini sekä tutkijana, käyttäjänä että palveluntarjoajana. Lisäsin kuvioon luonnollisesti myös asiakkaan, koska ilman hänen rooliaan muita maksavia käyttäjiä voi olla vaikea löytää. Havainnollistaakseni vision tutkimuksestani, päädyin seuraavaan kuvioon, jossa tutkija tuottaa informaatiota ja osaamista käyttäjälle, palveluntarjoajalle sekä asiakkaalle tutkimukseen ja analyysiin perustuen sekä myös heidän tarpeidensa ja toiveidensa mukaan. Kukin osapuoli voi antaa tutkijalle palautetta, opastaa ja auttaa tutkimusta eteenpäin, jolloin kaikki hyötyvät tehdystä työstä ja näin lopputulos palvelee isompaa kokonaisuutta kuin pelkästään itseäni käyttäjänä.



## 5.5 Tutkimuksen hyödyntämisen neljä osapuolta

Tutkijana tärkeintä oli löytää ratkaisut teoreettisen ja käytännön osaamisen yhdistämiseksi niin, että tuloksena on opetus- ja tutkimuskelpoista aineistoa. Lähes yhtä tärkeänä pidin alusta alkaen tutkimustulosten myymisen mahdollisuutta eli kaupallista aspektia. Tein pienen gallupin maisterivaiheen seminaarissa siitä, kuka muu aikoi hyödyntää tutkimustaan kaupallisesti. Taisin olla ainoa, jolla oli ajatukset tähän suuntaan kallellaan.

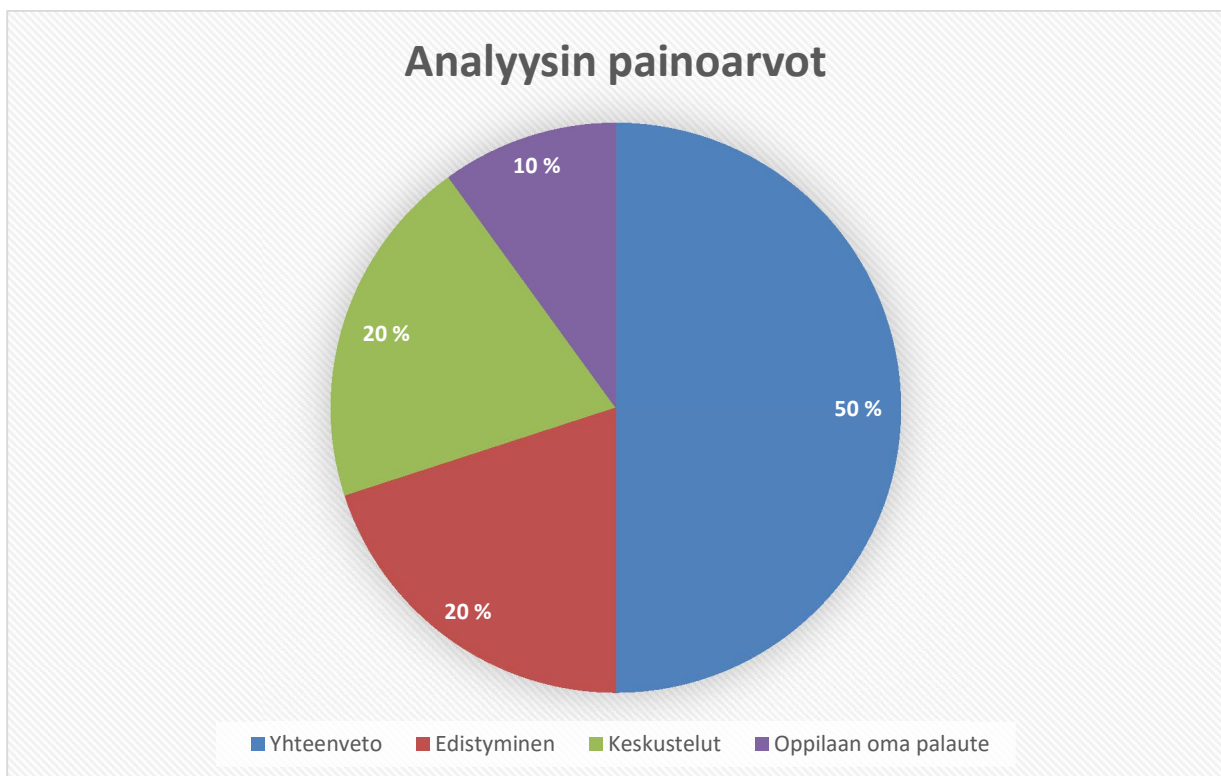
Metodin tutkijana ja käyttäjänä/opettajana odotukset ja toiveet ratkaisuisista olivat hyvin samaan suuntaan osoittavia. Yksinkertaisia ja helposti toistettavia toimintoja, joilla olisi mahdollisimman laaja vaikutus ja jotka olisivat helposti opetettavissa, opittavissa ja yleistettävissä. Sekä nopeasti tarttuva, riittävän yksinkertainen mutta monipuolinen sanasto, jolla pystyisin kuvaamaan tarpeet, toiveet ja toiminnot. Roolien yhdistäminen laittoi tutkijalle vauhtia tekemään kokeita termistöllä, kunnes oikea sanasto alkoi muodostua.

Palvelun tarjoajana tutkin ja kartoitin koko ajan sekä tutkimuksen tehokasta hyödyntämistä samoin kuin potentiaalisia asiakaskandidaatteja. Huomasin, että tarvetta on, varsinkin puhepuolen äänenkäytön opetukselle. Jos ajatellaan että, työkseen ääntään käyttäviä ihmisiä on X määrä, niin laulajia heistä on vain maksimissaan 10-15%. Puheäänenkäytön opetukselle on siis valtavat markkinat, jopa maailmanlaajuisesti. Kilpailua toki on, mutta enemmänkin sitä löytyy äänihäiriöiden korjauspuolella, kuten logopedit, puheterapeutit ja muut vastaavat ammattilaiset eli ei kuitenkaan ihan suoraan tältä kaupalliselta segmentiltä. Monikaan laulunopettaja ei tietääkseni opeta puheäänenkäyttöä.

Mahdollisia asiakkaita löytyy paljon ja he ovat hyvin heterogeeninen joukko. Tarkoitus on segmentoida asiakkaat tarkoin ja edetä rauhallisesti asiakassegmentti tai jopa yksi kunta/maakunta kerrallaan. Asiakkaan hyöty tutkimuksesta ja sen opettamisesta täydennyskoulutuksena näkyy muun muassa työntekijöiden sairauspoissaolojen vähenemisenä oppimisen myötä sekä työssä viihtymisen parantumisenä (Lehtola & Vilen, 2010, s. 68). Samassa tutkimuksessa todetaan, että työnantajan tarjoama koulutus lähes aina motivoi työntekijää, jolloin työmotivaatio ja sen myötä tuottavuus nousevat. Lisäksi työntekijöiden vaihtuvuus vähenee, koska he kokevat työnantajan välittävän heistä.

## 6 Analyysi

Koskisen ja Alasuutarin (2005, s. 250) mukaan on syytä tehdä lukijalle selväksi aineiston tulkintaan ja analyysiin käytetyt ajatuspolut sekä tavat, jolloin on helpompi nähdä johtopäätöksiin johtaneet ajatteluketjut. Onnistunut aineiston tulkinta selittää ja kuvaa juuri ne asiat, joita sen on tarkoituskin tutkimuskysymyksien mukaan avata. Tulkinnan olisi oltava mahdollisimman informatiivinen, mutta myös yksinkertainen eikä liian monimutkainen. Aineiston tulkinnassa käsitteet on pidettävä selkeinä, täsmentäen niiden välisiä suhteita sekä lisättävä selventävää aineistoa tarpeen mukaan.

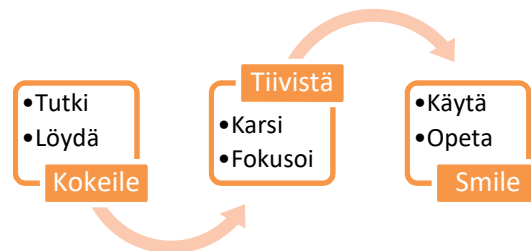


Taulukko 1.

Laadullisen tutkimuksen aineistoanalyysin tarkoitus on selkeyttää aineistoa ja tuottaa tutkittavasta asiasta uutta tietoa (Eskola ja Suoranta, 1998, s. 211). Changin (2008, s. 127-129) mukaan aineiston analyysissä on tarkoitus löytää tutkimuksen kannalta olennaiset asiat sekä niiden väliset yhteydet. Aineiston tulkinnalla taas pyritään tuomaan esiin niiden kulttuurisia merkityksiä. Hän kehottaakin jakamaan aineistoa pienempiin osiin ja kategorisoimaan, koodaamaan sekä organisoimaan sitä. Pirstaloituneesta aineistosta yritetään löytää yhteyksiä toisten pirstaleiden kanssa. Tätäkin toimintaa voidaan pitää aineiston analyysinä, koska näin käsitellään itsekerätyä aineistoa. Aineiston analyysissä kiinnitetään huomio yksityiskohtiin, kun taas tulkinnassa katsotaan laajemmin kokonaisuutta.

Tutkimukseeni perustuvaa aineistoa tulikin paljon lisää, jota tässä analyysissä tiivistän. Päätin tehdä yhteenvedon laulutunneilla pitämäni päiväkirjan kirjoituksista, jossa summaan läpikäytyt asiat jokaisen oppilaan kohdalla. Käytän tätä yhteenvetoa analyysini perustana.

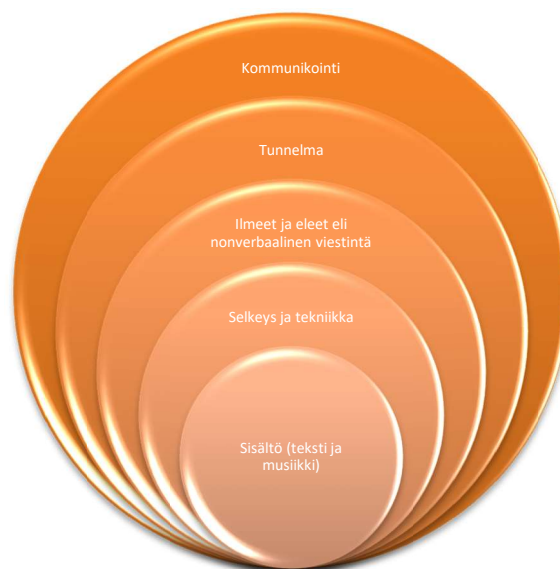
Lisäksi hyödynnän käymiämme keskusteluita, oppilailta tullutta palautetta sekä oppilaan edistymistä.



Kuva 37. Minun tutkimuspolkuni.

Olen analysoinut tutkimuksessa esiin tulleita ratkaisuja hyvin subjektiivisesti ja soveltanut niitä omaan tietämys- ja kokemuspohjaani parhaan kykyni ja sen hetkisen tiedon mukaan. Tiivistäminen, fokuoiminen, reflektointi ja itsekriittisyys on autoetnografisen tutkijaminäni jokapäiväistä työtä. Jos tutkimuksen tulokset tukevat substanssia ja vielä toimivat omalla kohdallani, on oletuksena, että ne voivat toimia myös jollakin muulla äänenkäyttäjällä. Siitähän tässä on pohjimmiltaan kysymys: Tutki, löydä, kokeile, fokusoi, karsi, tiivistä, käytä ja opeta. Ja tärkeimpänä kaikesta; laita itsesi rohkeasti peliin, osaat tämän!

## 6.1 Analyysin rakentuminen



Kuva 38. Tulkinnan analyysin esimerkkikaavio.

Analyysia tunnilla käydyistä asioista ja oppimisesta tapahtui myös oppilaiden kanssa keskustellessa. Pyysin aina välitöntä palautetta tunnin jälkeen sekä opetettavista asioista että minun työskentelystäni. Palautteen avulla pystyin optimoimaan kullekin oppilaalle oman oppimispolkunsä sekä haasteet, jolloin oppitunnit olivat juuri tarkoituksenmukaisia ja oikealla lailla kuormittavia. Vaikeimmat analysoitavat lähes kaikkien kohdalla olivat tekstin sisällön omakohtainen ilmentäminen sekä laulun herättämien tunteiden ilmaiseminen tulkinnan kautta. Se on muutenkin aika monipiippuinen asia, koska toisten mielestä tulkinta tietyssä pisteessä on täydellistä, kun taas itse haluaisi vähän lisää tai ottaa vähän pois. Tutkimuksen aikana aloin tekemään erilaisia kaavioita, kuinka minä näen opettamani asiat ja miten minä arvostan erilaisia painotuksia.

Miten tulkintaa sitten voi analysoida? Minulle tärkein siihen liittyvä asia on kuinka hyvin tulkinta kommunikoi tekstin sisällön kanssa: ei yli- eikä alitulkintaa, vaan omakohtainen, tekstilähtöinen ilmentäminen. Tulkinnalla luodaan lauluun tunnelma, joka tietenkin kärsii, elleivät kaikki tulkinnan parametrit ole tasapainossa. Ilmeet ja eleet kertovat tekstin sisäistämisestä sekä myös kyvystä näytellä/näyttää tunteensa ja vaikuttavat olennaisesti myös tunnelmaan. Oletuksena tietenkin on, ettei iloista laulua kannata laulaa suu mutrussa eikä kuolemasta hymyhuulin. Tietenkin on poikkeuksia, mutta tämä noin yleisohjeena ja varsinkin vieraskielisten tekstien kanssa kannattaa ottaa selvää, mistä tekstissä puhutaan. Ja lopuksi selkeys, joka on olennainen osa tulkintaa, ainakin Smilen edustaman ääni-ihanteen mukaan. Joskus selkeys voi ja saakin hiukan väistyä, mikäli tunnelma on muuten kohdillaan, esimerkiksi jos työn alla on vaikkapa itkuinen tai dramaattinen kohtaus.

## **6.2 Analyysin luotettavuus**

Olen joutunut puntaroimaan paljon tutkimustani luotettavuuden kannalta erityisen tarkasti, vaikkakin olen pitänyt mielessä Ellis, Adams & Bochnerin (2011) ajatuksen, jossa autoetnografia tunnustaa ja hyväksyy subjektiivisuuden, tunteellisuuden sekä tutkijan vaikutuksen tutkimukseen, pikemminkin kuin piilottaa sen. Haasteena autoetnografiselle tutkimukselle on, ettei aina löydy yksiselitteistä ohjetta aineiston keruulle ja analyysille.

Aineiston keruu tapahtui autoetnografian keinoin eli olin samalla tutkimuksen tärkein informantti sekä opettaja. Metodi tuo mukanaan sekä helppoutta että haastavuutta: tutkittavien (eli lauluoppilaideni) luokse pääseminen oli poikkeuksellisen helppoa verrattuna moniin muihin laadullisen tutkimuksen metodien tutkimuskohteisiin, mutta tutkimuksen validiteetti taas voi

nousta kysymysmerkiksi, koska kyseessä on hyvin henkilökohtainen aihe, -tutkimus sekä -analyysi.

Aineiston tulkinnan sanotaan olevan reliaabeli silloin, kun se ei sisällä ristiriitaisuuksia (Eskola ja Suoranta, 1998, S. 214). Kirk ja Miller (1986, 41-42) erittelevät laadullisen tutkimuksen reliabiliteetin arvioimisesta kolme kohtaa:

1. Erityisen metodin reliaabeliuuden arviointi eli missä olosuhteissa jokin metodi on luotettava ja johdonmukainen.
2. Ajallinen reliaabelius tarkoittaa mittausten tai havaintojen pysyvyyttä eri aikoina.
3. Johdonmukaisuus tuloksissa, jotka on saatu samaan aikaan eri välineillä.

Helsingin Yliopiston (2019) nettisivuilla tutkimusetiikan kohdalla on erinomaista tekstiä aiheeseen liittyen: *Tieteellisen tutkimuksen luotettavuus ja tulosten uskottavuus edellyttävät, että tutkimuksessa noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä. Vastuu hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta kuuluu koko tiedeyhteisölle ja jokaiselle tutkijalle.*

*Hyvän tieteellisen käytännön lähtökohtia ovat*

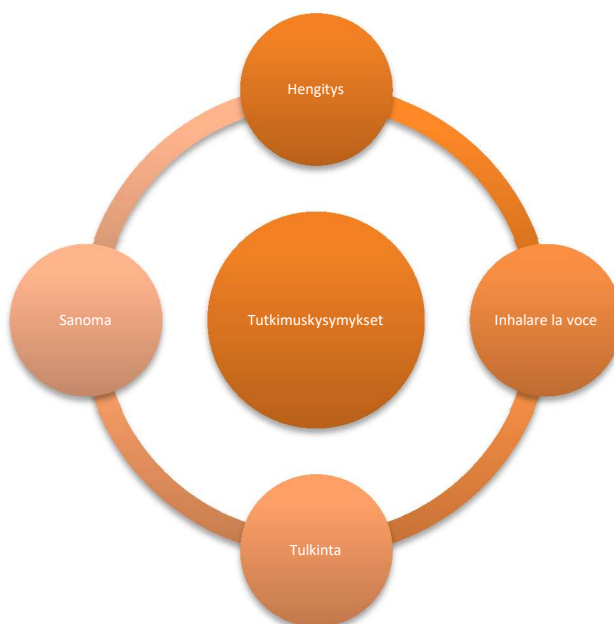
- tiedeyhteisön tunnustamat toimintatavat eli rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissa;
- muiden tutkijoiden työn ja saavutuksien asianmukainen huomioon ottaminen ja viittaminen;
- tutkimuksen suunnittelu, toteutus ja raportointi tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaan;
- tutkimuslupien hankkiminen ja eettisen ennakkoarvioinnin tekeminen (tieteenala- ja tutkimusasetelmakohtaisia);
- tutkimusryhmän jäsenten aseman, oikeuksien, vastuiden ja velvollisuuksien sekä tutkimustulosten omistajuutta ja aineistojen säilyttämistä koskevien kysymysten määrittely ja kirjaaminen;
- rahoituslähteiden ja sidonnaisuuksien ilmoittaminen tutkimukseen osallistuville ja raportointi tutkimuksen tuloksia julkaistaessa;
- eettisesti kestävä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmät sekä avoimuus ja vastuullisuus julkaisemisessa;
- hyvän henkilöstö- ja taloushallinnon noudattaminen sekä esteellisyysäädösten ja tietosuojaan huomioiminen.

Laadullisessa tutkimuksessa arviointi pelkistyy kysymykseksi tutkimusprosessin luotettavuudesta. Tutkimusta luetaankin yleensä aina niin, että jospa sieltä löytyisi sellaista, minkä voisi

itsekin allekirjoittaa. Usein juuri omakohtaisuus antaa tunteen, että tämä on totta tai siinä on eletyn elämän maku. (Eskola ja Suoranta, 1998, S. 211)

### 6.3 Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset

Tutkimusongelmani kuuluu: ”Miten Smile-tekniikan avulla voi vaikuttaa äänenkäyttöön?” Asetin tutkimukseni tavoitteeksi selvittää kuinka kehittämäni hengittämisen ja äänenkäytön kokonaisvaltainen Smile –metodi toimii ja vaikuttaa eritasoisille oppilaille. Metodi perustuu muutamalle tekniikalle, joita voisi kutsua myös tutkimuskysymyksiksi ja joiden avulla seurasin oppilaiden oppimista, etenemistä sekä kuinka hyvin he pystyivät hyödyntämään oppimiaan asioita:



Kuva 39. Tutkimuskysymykset

1. Hengitys ja sen avaavuus
2. Inhalare la voce eli äänen ohjattavuus
3. Tulkinta
4. Laulun tai puheen sanoman välittäminen kuulijalle

Tutkimuskysymyksiä oli helppo mitata ja verrata edeltäneeseen tilanteeseen, koska seitsemällä kahdeksasta oppilaasta tapahtui selkeitä muutoksia ja edistymistä kaikkien parametrien alueella. Oppilaiden lähtökohdat huomioon ottaen yritän pysyä kohtuudessa analyysiä tehdessäni, mutta varsinkin Down-oppilastani on ollut todella vaikea arvioida kokemuksen puutteen ja siitä johtuvan oman osaamisen puutteen vuoksi. Olin jo jättämässä parametrit ja arviointikriteerit hänen kohdaltaan kokonaan pois, mutta tutkimuksen kannalta oli hyvä, että hän oli mukana

loppuun asti. Tosin hänen kohdallaan kyse on niin paljon muusta kuin edistymisestä, kriteereistä ja parametreista. Se ilo, mikä hänestä pursuaa, kun hänet huomiodaan, annetaan mahdollisuus ja otetaan yhtenä oppilaista, yhtenä meistä, on niin uskomatonta katsottavaa ja koettavaa, että suosittelisin sitä kaikille opettajille. Hän osaa todella nauttia elämästä ja niistä pienistä asioista ja tässä tapauksessa täytyy sanoa, että oppimista onkin tapahtunut enemmän minun suuntaani.

## 6.4 Tulokset

Hengityksen edistyminen oli helppoa tutkittavaa, koska se on fyysinen suoritus, joka liikuttaa keuhkoja sekä palleaa, jonka laskeutumisen ansiosta vaikutuksen tuntee myös alavartalossa. Vain yksi kahdeksasta osasi heti hengittää opettamallani tavalla ja kaikki muutkin oppivat ensimmäisen tai toisen tunnin aikana. Analyysi: kokonaisvaltainen hengitys on helppo oppia, mutta vaikeampi omaksua osaksi joka päiväistä elämää ja kokonaisuutta. Neljä kahdeksasta unohti ensimmäisen ja toisen tunnin välillä, miten hengitetään Smilen ohjeiden mukaisesti, mutta kertauksen jälkeen se palautui nopeasti mieleen ja usein myös entistä parempana. Ensimmäinen tunti oli kaikilla poikkeuksetta pidempi, koska opetettavaa asiaa oli alussa paljon. Lisäksi ensimmäisen tunnin aikana kävin läpi tutkimuksen arvot, tavoitteet sekä tavat, joilla yritämme toteuttaa sen ja samalla myös tutustuttiin toisiimme.

Hengitys (kapasiteetti sekä avaavuus) paranivat kaikilla koko tutkimusjakson ajan. Varsinkin tuo hengityksen avaavuus oli uusi asia seitsemälle kahdeksasta ja siihen panostimmekin tuntien alussa runsaasti. Pääsääntöisesti hengitys toimi hyvin jo muutaman tunnin jälkeen ja siitä tuli tietoista toimintaa, jolloin esimerkiksi rintakehä saatiin hienosti mukaan ja pysyi auki myös Inhalare la vocen aikana. Uusien laulujen harjoittelemisen aikana tuntui, että kaikki muut opitut asiat (varsinkin hengitys) unohtuivat ja keskittyminen oli vain esimerkiksi tekstin tai melodian suorittamisessa, joka on kuitenkin hyvin tyypillistä laulua opiskellessa. Kun laulu tuli tutuksi, palasivat aiemmin opitut asiat paikoilleen.

Johtopäätös ja analyysi: Smile –tekniikka paransi kaikilla hengityksen hallintaa sekä antoi lisää mahdollisuuksia ja työkaluja parempaan ja ammattimaisempaan äänenkäyttöön. Smilet avautuivat loppuvaiheessa jo hienosti, ainostaan niistä kiinnipitäminen oli välillä työlästä.

Vaikka Inhalare la voce oli kaikille uusi asia ja ajatus, niin kaikki sen lopulta oppivat. Eniten vaikeuksia tuotti luonnollisesti ensimmäinen kerta, kun ääntä ei saanutkaan laulaa suoraan

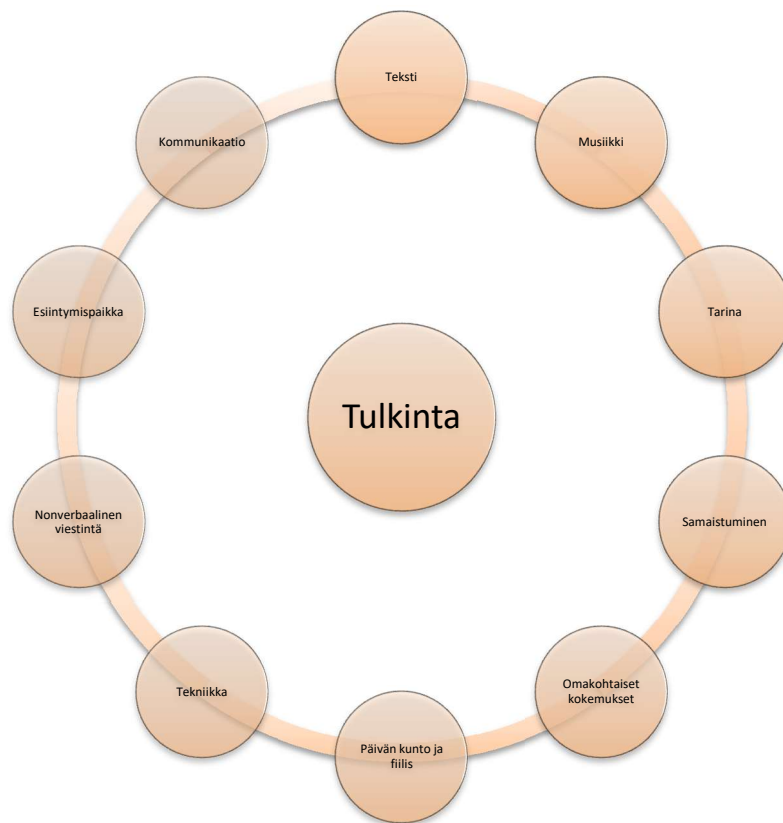
suusta ulos, vaan rintakehään, josta aina aloitimme harjoitukset. Parhaiten ajatus meni perille kun teimme tuntojälgjen sinne, mistä äänen piti tulla ulos. Usein tunnilla istuimme tuolissa avokämmenet rintakehällä ja tunnustelimme, miten ääni resonoi sormien alla. Tässä /r:n/ käyttäminen oli vertaansa vailla oleva oivallus, koska sillä saatiin resonointi vaikuttamaan juuri halutussa kohdassa. Käytin myös jonkun verran verrokkina laulupedagogi Maija Hapuojan (2015) käyttämää /h/-pistettä, joka sijaitsee rintakehän keskiosassa.

Tästä oli hyvä jatkaa selkään, minne tuntojälki tehtiin joko nojaamalla seinään tai että minä laitoin käteni lapojen väliin ja jota vasten ääni ohjattiin. Tuntojälki näyttää toimivan hienosti ja olen ottanut sen vakiotyökaluksi omille tunneilleni. Yksi tutkimuksen tarkoituksia itselleni olikin, että löytäisin uusia tapoja ja keinoja saada ajatukseni perille oppilaille. Tässä oppilaat 1 ja 2 olivat korvaamaton apu antaessaan vinkkejä oman opettajuuteni kehittämiseksi. Vertaispalaute toimi hienosti! Inhalare la vocen avulla saatiin myös päälaki, takaraivo, niska sekä koko selän alue soimaan suhteellisen helposti. Luonnollisesti käytin /r/-äännettä sekä kättä tai seinää tuntojälkenä, joiden avulla haettiin paikat, jonne ääni haluttiin ohjata.

Johtopäätös: Inhalare la vocen saa toimimaan tuntojäljen avulla helposti ja sen avulla pystyy aikaansaamaan erittäin monipuolista ilmaisuja, koska vartalon eri osista saa erilaisen äänen aikaan: rintakehästä kantavuutta ja vatsaontelosta tukevuutta ääneen sekä poskipäistä terävyyttä tekstiin. Variointi tapahtuu ohjaamalla vähemmän ääntä johonkin kohtaan, jolloin muut alueet korostuvat.

Tutkimuksen aikana pyrin kehittämään oppilaan tulkintaa ja ilmaisuja käyttämällä Smilen mahdollisuuksia. Loin viisiportaisen asteikon: teksti ja musiikki, selkeys ja tekniikka, ilmeet ja eleet, tunnelma sekä kommunikointi, joiden avulla pala palalta haettiin tulkintaa paremmaksi. Teksti ja musiikki sekä selkeys ja tekniikka olivat näistä helpoin toteuttaa, koska niihin vaaditaan tavallaan vähiten ja perusosaamisella pärjää pitkälle. Smileissa tekstiin selkeyden tuo viides smile, poskipäistä poskipäähän, jolloin ihon alaiset lihakset venyvät aavistuksen, mutta riittävästi avaamaan ”sisäisen hymyn”. Näin huulet irtoavat hampaista ja jättävät tilaa vokaaleiden terävyydelle. Teksti paranee ja selkeytyy automaattisesti, joka taas helpottaa sanoman perille menoa. Tämä Smile avataan jo hengitettäessä ja riittää kun sen ylläpitää koko suorituksen ajan.





Kuva 40. Tulkintaan vaikuttavat tekijät.

Ainakin itselleni uskottavan laulukohtaisen tulkinnan rakentaminen ja siitä kiinnipitäminen on osoittautunut suurimmaksi kompastuskiveksi ja kehityskohteeksi laulajan urallani. Osan opettajieni mielestä tulkinta tuli tavallaan itsestään, kun tekninen suorittaminen on kohdillaan. Minun mielestäni taas tulkintaa pitää opettaa ihan kaikille heti alusta alkaen, kuinka se rakennetaan, mitä se pitää sisällään ja kuinka saan parhaan itsestäni irti. Tulkinta erottaa jyvät akanoista! Honkanen (2013) vertaa musiikkia ja kirjallisuutta keskenään ja toteaa että musiikin tulkitseminen ja ymmärtäminen on monimutkaisempaa siinä mielessä, että tarvitaan esittäjä, joka tekee säveltäjän notaation kuultavaksi ja sitä kautta kuulija pääsee sävellykseen.

Ilmeet ja eleet olivat jo huomattavasti vaikeampia toteuttaa. Itse pidän nonverbaalia viestintää erittäin tärkeänä osana esiintymistä, ei ole väliä puhutko vai laulatko, kaikki pienet merkitkin puhujassa viestittävät onko hänellä hyvä olla vai onko esiintyminen täyttä kidutusta. Ne pienet merkit pitäisi saada tottelemaan käskyjä, jotka kumpuavat tulkittavasta tekstistä tai musiikin nyansseista. Pienet näyttelijänlahjat eivät koskaan ole pahitteeksi esiintyjälle, mutta vaikka niitä ei olisikaan, hämmästyksellä ja hengittämällä voidaan saada uskottavia tuloksia ilmeisiin ja eleisiin.

Esitettävän tekstin vaatimat toimet (ilmeet ja eleet) eivät toimineet ollenkaan kolmella kahdeksasta, vaan samoilla askelmerkeillä ja ilmeillä laulettiin alusta loppuun. Keskusteluissa ja palautteissa he kyllä ymmärsivät näiden merkityksen, mutta toteuttaminen ei onnistunut tällä aikataululla. Viidellä kahdeksasta ilmeet ja eleet tulivat isoksi osaksi tulkintaa Smilen avulla ja samalla esitys sai lisää uskottavuutta sekä eloa.

Esitettävän lauluun sopivan tunnelman luominen oli ehkä yllättäen helpompaa kaikille kuin ilmeet ja eleet. Inhalare la vocen avulla tunnelmaa oli vaivatonta muuttaa, vaikka kesken lauseen. Tämä kannattaa kuitenkin tehdä lauseiden välillä hengityksen aikana. Neljälle kahdeksasta tunnelman luominen oli aluksi haastavaa, mutta se kehittyi tutkimuksen aikana ja välillä käytiinkin lähes ”dramaattisissa svääreissä” esittäjän uppoutuessa onnistuneeseen tulkintaan. Kaksi kahdeksasta tunnelmoi luontevasti lähes laulun kuin laulun ja heitä edesauttoi näyttämöroolien tekeminen menneisyydessä. Kahden tulkinta oli alusta alkaen positiivisen onnistunutta, ei kuitenkaan ihan yhtä luontevaa kuin kahdella edellisellä, mutta heidänkin onnistumisensa parantui tutkimuksen aikana ja tulkinnat saivat uudenlaista syvyyttä.

Pidän yleisön kanssa kommunikointia erittäin tärkeänä osana esiintymistä ja siksi korostan sitä tulkinnassa tärkeimmäksi. Onnistuneella kommunikoinnilla saa yleisön mukaan esitykseen ja lopputulos on todellakin kaikilla mittareilla vaivan arvoinen. Kokemukseni mukaan suurin osa yleisöstä nauttii päästessään osaksi esitystä tai siitä, että laulaja esiintyy juuri heille. Kommunikointi avaa juuri tämän oven. Se syntyy yleensä siitä, että esityksen teksti koskettaa yleisöä, olet vaihtanut muutaman sanan yleisön kanssa ennen laulun tai puheen alkamista tai esittelet esityksen omalla tyylilläsi tai sanoillasi niin, että he tuntevat sen tulevan suoraan sydämestäsi: näytät, että he ovat tärkeä osa laulun tai tilaisuuden onnistumista.

Kommunikointi on vaativa laji, jota yleensä pitää harjoitella paljon. Se oli lähes kaikille oppilailleni vaikea toteuttaa, mutta tässäkin vain harjoitus ja kokemus tekee mestarin, toisille se näyttää olevan sisäsyntyistä. Kaksi kahdeksasta oli koko ajan liikaa kiinni nuoteissa esitysten ajan ja kontakti jopa minuun jäi syntymättä. Neljä kahdeksasta pääsi osittain kommunikoimaan kanssani esitysten aikana ja parhaiten onnistuivat räppärit, joille yleisön huomioiminen ja sille jutteleminen oli loppujen lopuksi tyypillisin tapa esiintyä. Tosin sekin vaati heillä hetken hakeamista opetustilanteessa.

Johtopäätös: Onnistuneen tulkinnan raja on varsin häilyvä käsite, ainakin ennen kuin selittää oppilaalle mitä ajetaan takaa. Luotin liikaa siihen, että kaikki tietäisivät jo entuudestaan, mitä tarkoitetaan onnistuneella tulkinnalla ja olin taas totaalisen väärässä. Smilen myötä tulkinnat

parantuivat lähes kaikilla, varsinkin selkeydessä tuli huimaa parantumista kautta linjan. Tarinaa oli helpompi ja uskottavampi kertoa, kun sen oli itse ensin sisäistänyt tai saanut siihen omakoh-  
taisen tarttumapinnan, joka myös samalla avasi ja syvensi tulkintaa. Inhalare la voce taas rau-  
hoitti esiintymistä sekä toi varmuutta tekniikkaan. Sen myötä jäi aikaa myös tunnelmoida laulun  
sanomalla, jolloin ilmeille ja eleille annettiin tilaa. Kommunikointi oli haasteellisin näistä pa-  
rametreista ja se vaatisikin pidempää opiskelua, että se tulisi luontevaksi osaksi persoonaa. Vä-  
kisin sitä ei kannata tehdä. Smile auttoi selkeyttämään tekstiä, pääsemään sisälle tarinaan ja  
hahmoon. Kommunikoinnin opettamista pitää tutkia lisää, mutta nytkin päästiin jo alkuun.

Kommunikointiin ja tulkintaan kuuluu olennaisena osana laulun sanoman, sisällön ja ajatuksen  
välittäminen kuulijalle. Samoin kuin näyttelijän, puhujan, lausujan, poliitikon, papin, jopa po-  
liisin, niin laulajankin yksi tehtävä on välittää omaa, näyteltyä tai säveltäjän/sanoittajan kirjoit-  
tamaa viestiä yleisölle. Uskottavasti, omilla vahvuuksillaan ja niin, että se ymmärretään, koe-  
taan, tunnetaan ja uskotaan. Kuinka paljon sellaista pystyy opettamaan? Pystyy kyllä, ainakin  
alkeet ja niin, että esiintyjä ymmärtää, mitä milloinkin pitäisi tai voisi tehdä. Toteuttamisen  
kanssa on sitten usein jo vähän niin ja näin. Pystyykö viestimään uskottavasti toisella kielellä?  
Mitä jos ei kunnolla ole sisäistänyt laulettavaa kieltä, sanoja tai sen ääntämystä? Näitä kysy-  
myksiä tuli esiin tutkimuksen aikana ja niitä yritettiin käsitellä parhaamme mukaan. R&ap-artis-  
teille uskottavuus tuli tavallaan jo genren myötä. Kun tarjoilet omaa tekstiäsi tarkasti kuuntele-  
valle yleisölle, niin siinä on elämän makua ja uskottavuus tulee omien kokemusten kautta, kuin  
olisivat kotona olleet. Muut, jotka eivät sävellä, sanoita tai sovita, olivat ensin vähän hakusessa  
kahta muuta oppilasta lukuun ottamatta. Näyttelijätaustasta oli taas apua tässä tehtävässä, kun-  
han olivat ensin sisäistäneet tai keksineen tarinan.

Johtopäätös: oman musiikin tekeminen ja esittäminen sekä näyttelijäkokemukset auttoivat sa-  
noman ja sisällön kertomista uskottavasti. Kokonaisuudessaan sisällön sanoman välittäminen  
on haastava tehtävä lähes kaikille, räppäreillekin, kun esittivät muiden tekstejä.

## 7 Johtopäätökset ja pohdintaa

### 7.1 Johtopäätökset

Tutkimukseni tehtävänä oli vastata ensisijaiseen tutkimuskysymykseeni: ”Miten Smile-tekniikan avulla voidaan vaikuttaa äänenkäyttöön?” Tutkimustulokseksi sain, että useilla eri tavoilla. Metodi koettiin myös helpoksi oppia alkukankeuden jälkeen, sisäistämisen kanssa jäi vielä vähän toivomisen varaa. Kun Smile perustuu aina liikkeeseen eikä mielikuvaan, se on useimmille helpompi tapa oppia uutta kuin epämääräinen mielikuva, joilla itseäni on aikanaan opetettu. Tämä tutkimus ei ihan ratkaissut kaikkia eteen tulleita asioita, kysymyksiä ja ongelmia, eikä sen ollut tarkoituskaan ratkaista, mutta olennaisten tutkimuskysymysten osalta vastauksia tuli.

Metodina Smile toimii kahteen suuntaan: hengitys avaa ja Inhalare la vocen avulla ääntä voi ohjata vartalossa. Kaikki oppilaani oppivat hyödyntämään Inhalare la vocea ja myös hengityksen avaavuuteen kaikki saivat opastusta, apua ja onnistumisia, varsinkin tunneilla sekä se saatiin (yhtä oppilasta lukuun ottamatta) kaikilla huomattavasti paranemaan. Kun hengitys onnistuu oikein, niin kaikki mahdollisuudet onnistuneelle äänenkäytönsuoritukselle ovat olemassa. Jos taas se ei onnistu oikein, niin yleensä myöskin äänenkäyttösuoritus jää vaillinaiseksi.

Yksi tavoite oli kommunikointi yleisön kanssa sekä laulun sanoman tulkitseminen Smilen avulla. Kun oppilas onnistui hengittämään kaikki Smilet avoimiksi, esiintyminen rauhoittui, ilmeet ja eleet korostuivat, osaamisen varmuus paistoi silminnähden ja myös kommunikointi yleisön (minun) kanssa parani. Myös laulun sanoman välittäminen onnistui paremmin, kun Smilet onnistuivat. Jos Smilet eivät hengitettäessä avautuneet, niin usein laulun sanoma hukkui liikaan yrityksen ja rauhattomuuden sekamelskaan oppilaan yrittäessä vimmatusti korjata virheitä laulamisen aikana. Kommunikointi ja sanoman välittäminen ovat haastavia tehtäviä lähes kenelle vain ja tutkimuksen myötä selvisi, kenelle kommunikointi on vahvuus ja kenelle heikkous. Itse olen joutunut työstämään urani aikana molempia asioita paljon ja haluankin, että oppilaani välttävät samat sudenkuopat kuin mihin itse olen matkalla uponnut. Tutkimuksen ansiosta otan molemmat kohteet opetukseni kärkihankkeeksi jatkossa alusta alkaen. Osaan nykyään opettaa niitä, kun olen itse tehnyt lähes kaikki mahdolliset virheet niiden kanssa ja kantapään kautta oppini hankkinut.

Toissijainen tutkimuskysymykseni kuului: ”Onko kehittämäni metodin tulokset riittävän helposti toistettavissa sekä yleistettävissä?” Tähänkin analyysi ja tulkinta vastaavat, että kyllä. metodi on riittävän helppo oppia, jolloin tuloksia saadaan nopeasti ja jopa ensimmäisellä tunnilla kaikki voivat kokea onnistumisen elämyksiä. Parhaimmat (ja nopeimmat) onnistumiset tulivat vähän kokeneempien laulajien kautta. Aloittelijoilla on kuitenkin paljon työtä vartalonhallinnan sekä hengityksen kanssa ja keskittyminen menee usein laulamisen kannalta sekundäärisiin asioihin.

Opettajana ja tutkijana kehityin paljon tutkimuksen aikana. Havaintokykyni ja -taitoni paraniivat ja pystyin huomaamaan asioita ja puuttumaan yksityiskohtiin, joita en ennen olisi ehkä hoksannut. Opettajuuteni otti askeleen eteenpäin ja huomasin tulevani erinomaisesti toimeen aikuisoppilaiden kanssa. Valitettavasti tutkimus myös paljasti heikkouteni: en osannut opettaa Down-oppilasta kuten häntä olisi pitänyt opettaa ja ottaa huomioon. Nyt olen paljon valmiimpi ja halukkaampi kohtaamaan todella erilaisen oppijan. Täytyy myös todeta, että samalla silmäni aukesivat kovasti koulumaailmaa puhuttavan inklusion haasteisiin. Toinen heikkouteni oli yliselittäminen, josta kuitenkin pääsin aika hyvin eroon tutkimuksen aikana.

Koin suurimmaksi takapakiksi sitouttamisen metodiin, jossa en onnistunut. Oppilaat totesivat, että on niin helppo palata takaisin vanhaan tapaan, vaikka tietävät ja ymmärtävät metodin hyödyt. Toisaalta sitouttaminen ei erikseen kuulunutkaan varsinaisiin tutkimuskysymyksiin ja siihen pitää palata seuraavassa mahdollisessa tutkimuksessa. Joka tapauksessa, tämä oli tutkimuksen suurin pettymys. Tutkimuksen toteutin puolessa vuodessa, joka on kuitenkin aika lyhyt aika oppia ja sisäistää uutta. Toivon saavani mahdollisuuden jatkotutkintoon, jolloin empiirinen tutkimusjakso voisi olla 2 tai 3 vuotta. Lisäksi haluaisin enemmän keskittyä oppilaisiin ja kieli-alueisiin, joilla ei ole /r/-äännettä äänneistössään.

## **7.2 Pohdintaa**

Tutkimus oli erittäin mielenkiintoinen toteuttaa, en ole ennen tällaista tehnyt ja nyt tuntuu, että voisin olla valmis jo seuraavaan tutkimukseen. Ajankäytön kannalta opintojeni loppuaika ja tutkimukseni loppuun vieminen on ollut erittäin haastavaa - keikkailen edelleen säännöllisesti noin 150 keikan vuosivauhtia ja ajan siinä ohessa noin 75-80 000 kilometriä vuodessa. Vapaa-päivinäni opetan sijaisena kouluissa tai remontoin asuntoja, teen itselleni uutta ohjelmistoa ja valmiita taustanauhoja viikoittain tietokoneella istuen sekä lisäksi toimin edustajana aina kun vain ehdin.

Kirjoittamisprosessi on nyt päätöksessään. Se on ollut mielenkiintoinen ja työteliäs, niin kuin sen toisaalta pitääkin olla. Prosessi on edennyt positiivisessa ilmapiirissä ja kirjoittaminen on ollut loppujen lopuksi hauskaa, mutta aikaa vievää puuhaa. Lukiessani huomaan ottaneeni analyttisen, kriittisen ja pohdiskelevan sävyn lähes kaikkeen uuteen eteen tulevaan tekstiin: miksi kirjoittaja kirjoittaa näin ja mitä hän tällä tarkoittaa? Onko tällä lauseella joku syvempi merkitys? Kehen hän viittaa tekstissään?

Tutkimuksessani yritin tiukasti pitää kiinni tavoitteistani ja tutkimuskysymyksistäni, vaikka tulokulma, tunnelma ja visiointi saattoikin vähän vaihdella tutkimuksen aikana. Olin kuitenkin koko ajan hyvin luottavainen lopputuloksen suhteen, saan tästä hyvän näytteen osaamisestani sekä ammattitaidostani ja käyntikortin myymistä varten. Parasta antia tutkimukselle olivat loistavat keskustelut oppilaiden kanssa ja ne antoivat vahvaa pohjaa analyysille, tulkinnalle sekä yhteenvedolle.

Pidin tuloksia hyvänä ja odotuksiin nähden oikeansuuntaisina. Havaintojeni perusteella luotettavuuden tutkinnassa ja tulkinnassa on merkittävää etua, jos pystyy ennalta tai jo tutkimuksen aikana arvioimaan odotettua lopputulosta sekä tunnistamaan mittauksen luotettavuuteen vaikuttavia häiriötekijöitä. Pettymyksiäkin tuli matkalla. Kuten jo totesin, oppilaiden sitouttamista pitää opetella ja siihen pitää perehtyä tosissaan. Jatkossa perehtyminen inklusiiviseen pedagogiaan auttaa kohtaamisissa erityisryhmien kanssa.

### **7.3 Tutkimuksesta virinneitä ajatuksia**

Katsoessani tutkimusta jälkikäteen, jäi mieleeni muutamia ajatuksia: 1. puolen vuoden empiirinen tutkimus on tutkimuksena lyhyt, mutta tätä lopputyötä varten kuitenkin riittävä. 2. Myös muutama ammatikseen ääntä käyttävä ammattipuhuja tai poliitikko olisi vielä voinut hyvinkin mahtua mukaan. Olisi ollut mielenkiintoista tietää, miten he olisivat hyötäneet tutkimuksesta. 3. Maailma on täynnä työkseen ääntä käyttäviä ihmisiä ja siten tarvetta alan kehittämiseen. 4. En yritäkään korjata ihmisten puhevikoja metodillani, puhetapoja pystyn kyllä korjaamaan. 5. Erilaisten oppijoiden tarpeen on nyt paremmin hahmoteltu ja sisäistetty. 6. Oppilaiden sitouttamista täytyy opiskella lisää. 7. Pärjään työssäni, olen hyvä ihmisten kanssa ja rakastan opettamista sekä tutkimista. 8. Autoetnografia osoittautui toimivaksi tutkimusmetodiksi laulupedagogiikan tutkimisessa.

## Lähteet / References

- Aalto, A-L. & Parviainen, K. (1985). *Auta ääntäsi, uusittu laitos*. Helsinki: Otava kustannus-  
osakeyhtiö.
- Alasuutari, P. (2001). *Johdatus yhteiskuntatutkimukseen*. Helsinki: Gaudeamus.
- Anderson, L. (2006). *Analytic autoethnography*. Journal of Contemporary Ethnography 35, 4,  
373-395.
- Anttila, E. (2010). *Minäkö tutkija? Etnografinen tutkimusote*. Saatavissa: <http://www.xip.fi/tutkija/> [Luettu: 9.3.2018]
- Aura, M., Laukkanen, A-M & Ojala, J. (2018). *Laulunopettajien yleisimmin käyttämät laulu-  
pedagogiset käsitteet*. Suomen ainedidaktinen tutkimusseura ry, Helsinki.
- Biggs, N. (2010). *Toxic Teaching: Six Tips To Avoid Becoming The Teacher You Always Dreaded*.  
American Music Teacher.
- Chang, H. (2008). *Chapter 3: Autoethnography as method*. Walnut Creek, California, USA.  
Left Coast Press.
- Clipman, B. (2005). *Resonance: Creating good vocal vibes*. Saatavissa: <http://sweetadelines.com/pdf/VPproductionclipman.pdf> [Luettu: 9.3.2018]
- Courtney, R. (2008). *Biofeedback volume 36, issue 2*. Saatavissa: [https://www.resource-center.net/images/AAPB/Files/Biofeedback/2008/biof\\_summer\\_buteyko\\_breathing.pdf](https://www.resource-center.net/images/AAPB/Files/Biofeedback/2008/biof_summer_buteyko_breathing.pdf)  
[Luettu: 20.3.2018]
- Cura, J. (2014). *Puccini: Turandot – Nessun Dorma*. Saatavilla: <https://www.youtube.com/watch?v=meU7h2kulqc> [Luettu: 20.3.2018]
- Delaney, D. W. (2011). *Elementary general music teachers' reflections on instruction*. Update: Ap-  
plications of Research in Music Education, 29 (2), 41-49.
- Deutch, D. *The Speech-to-Song Illusion*. Saatavilla: <http://deutsch.ucsd.edu/psychology/pages.php?i=212> [Luettu: 16.3.2018]
- Dunderfelt, T. (2016). *Kehittyvä ihminen – Lauri Rauhalan inspiroimaa käytännön psykolo-  
giaa*. Teoksessa V. Tökkäri (toim.), *Kokemuksen tutkimus V. Lauri Rauhala 100 vuotta*.  
Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.
- Eerola, R. (2007). *Lauluäänen toiminnallisista häiriöistä ja ääneen vaikuttavista tekijöistä*.  
Teoksessa T. Hautamäki (toim.) *Laulajan opas*. Rytmii-instituutin julkaisuja A4.  
5.painos. Seinäjoki: Rytmii-instituutti.
- Ellis, C., Adams, T. & Bochner, A. (2011). *Autoethnography: An Overview*. Saatavissa: <http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/1589/3095> [Luettu: 15.3.2018]
- Eskoja, J. & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen, III-painos*. Osuuskunta  
Vastapaino ja tekijät. Tampere
- Eskola, J. & Suoranta, J. (2005). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Vastapaino. Jyväskylä
- Freed, D. (2000). *Journal of singing: Imagery in Early Twentieth-Century American Vocal  
Pedagogy*. Saatavissa: [https://www.nats.org/Library/Kennedy\\_JOS\\_Files\\_2013/JOS-056-4-2000-005.pdf](https://www.nats.org/Library/Kennedy_JOS_Files_2013/JOS-056-4-2000-005.pdf) [Luettu: 16.3.2018]
- Fruhholz, S. & Belin, P. (2018). *The Oxford handbook of voice perception*. Oxford University  
press.
- Gobo, G. (2008). *Doing ethnography*. London: Sage.
- Goetz, J.P. & LeCompte, M.D. (1984). *Ethnography and Qualitative design in Educational  
Research*. London: Academic Press, Inc. Sekundaarinen lähde, katso Syrjälä, L., Ahonen,  
S., Syrjäläinen, E. & Saari, S. 1994. s. 68 Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki: Kir-  
jayhtymä.
- Goodall, H. (2000). *Writing the new ethnography*. Lanham. AltaMira
- Goolsby, T. W. (1999). *A comparison of expert and novice music teachers' preparing iden-tical  
band compositions: An operational replication*. Journal of Research in Music Education.

- Green, S. K., & Hale, C. L. (2011). *Fostering a Lifelong Love of Music: Instruction and Assessment Practices that Make a Difference*. Music Educators Journal. Saatavissa: <https://doi.org.pc124152.oulu.fi:9443/10.1177/0027432111412829> [Luettu: 22.12.2019]
- Hapuoja, M. (2015). *Koko kroppa laulaa*. Helsinki: Gummerus
- Hayano, D. (1979). Auto-Ethnography: Paradigms, Problems, and Prospects. Saatavissa: <http://sfaajournals.net/doi/abs/10.17730/humo.38.1.u761n5601t4g318v?code=apan-site> [Luettu: 9.3.2018]
- Helsingin yliopisto. (2019). *Tutkimusetiikka*. Saatavissa: <https://www.helsinki.fi/fi/tutkimus/tutkimusymparisto/tutkimusetiikka> [Luettu: 20.12.2019]
- Henderson, L. B. (1979). *How to train singers (2<sup>nd</sup> edition)*. Parker Publishing Company
- Honkanen, O. (2013) *Musiikki, tulkinta ja relativismi*. Docmus – tohtorikoulun julkaisu. Saatavissa: [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/160722/Trio\\_1\\_2013\\_fin\\_web.pdf?sequence=1#page=22](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/160722/Trio_1_2013_fin_web.pdf?sequence=1#page=22) [Luettu: 19.12.2019]
- Jyväskylän Yliopisto Koppa.fi. (2006). *Etnografia*. Saatavissa: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/etnografinen-tutkimus> [Luettu 18.11.2019]
- Jyväskylän Yliopisto Viestintätieteiden laitos (2019). *Nonverbaalinen viestintä*. Saatavissa: <https://www.jyu.fi/viesti/verkkotuotanto/ryhmaviest/vuorovaikutus/viestinta/nonverbaalinen.html> [Luettu: 19.1.2020]
- Kananen, J. (2014). *Etnografinen tutkimus. Miten kirjoitan etnografisen opinäytetyön?* Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu
- Kirk, J. & Miller, ML. (1986). *Reliability and validity in qualitative research*. SAGE Publications Inc. Newbury park, California
- Koistinen, M. (2004). *Tunne kehosi - vapauta äänesi*. Äänitimpurin käsikirja. Sulasol.
- Koskinen, I., Alasuutari, P. & Peltonen, T. (2005). *Laadulliset menetelmät kauppatieteissä*. Tampere, Vastapaino.
- Lappalainen, S. (2007). *Mikä ihmeen etnografia?* Kirjassa: Etnografia metodologiana. Osuuskunta Vastapaino. Tampere.
- Laukkanen, A-M. & Leino, T. (1999). *Ihmeellinen ihmisääni*. Gaudeamus. Helsinki.
- Lehtoja, K. & Vilen, L. (2010) *Täydennyskoulutus auttaa jaksamaan ja antaa uutta tietoa*. Itä-Suomen Aluehallintoviraston julkaisuja. Saatavissa: [https://www.avi.fi/documents/10191/56497/Julkaisu\\_2010\\_4.pdf/e02b2201-f3ee-440b-9f38-946bffaefc8](https://www.avi.fi/documents/10191/56497/Julkaisu_2010_4.pdf/e02b2201-f3ee-440b-9f38-946bffaefc8) [Luettu 22.12.2019]
- Liikenteen tutkimuskeskus Verne. (2019). *Tiedon analysointi*. Tampereen yliopisto. Saatavissa: <https://www.tut.fi/verne/tutkimusmenetelmat/tiedon-analysointi/> [Luettu 20.12.2019]
- Miller, R. (1996). *The structure of singing: System and art in vocal technique*. Boston: Schirmer Books.
- Muncey, T. (2010). *Creating autoethnographies*. London, Sage. Saatavissa: [http://eprints.maynoothuniversity.ie/4179/1/DMcC\\_BR\\_creating.pdf](http://eprints.maynoothuniversity.ie/4179/1/DMcC_BR_creating.pdf) [Luettu: 16.3.2018]
- Nienstedt, W., Hänninen, O., Arstila, A. & Björkqvist, S-E. (1999). *Ihmisen fysiologia ja anatomia*. 12. uudistettu painos. Porvoo. WSOY
- Niskanen, J. (2014). *Laulutunnilla käyty keskustelu*. Veikkola.
- Palmu, T. (2007). *Kenttä, kirjoittaminen, analyysi – yhteenkietoutumia* kirjassa Etnografia metodologiana. Osuuskunta Vastapaino. Tampere
- Rafferty, J. (2015). *Thorax anatomy*. Encyclopaedia Britannica.
- Rantala, I. (2015) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. 4.*, uudistettu painos. PS-Kustannus. Jyväskylä
- Rissanen, P. (2015). *Väitöskirja Toivoton tapaus? Autoetnografia sairastumisesta ja kuntoutumisesta*. Koulutussäätiö. Helsinki.
- Robson, C. (2002). *Real world research: a resource for social scientists and practitioner-researchers*. Oxford: Blackwell



- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006). *KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietovarasto. Saatavissa <https://www.fsd.uta.fi/metelmaopetus/> [Luettu 20.12.2019]
- Shigo, D., (2010). *Kiri Te Kanawa's voice teacher*. Saatavissa: <http://www.voice-talk.net/2010/01/kiri-te-kanawas-voice-teacher.html> [Luettu 16.3.2018]
- Shusterman, R. (2011). *Muscle memory and the somaesthetic pathologies of everyday life*. Dorothy F. Schmidt College of arts and letters. Florida Atlantic University. USA
- Spry, T. (2012). *Performative Autoethnography* kirjassa Collecting and Interpreting qualitative materials. SAGE Publications, Inc. Thousand Oaks, California. USA.
- Stark, R. (1999). *Bel Canto: A History of Vocal Pedagogy*. University of Toronto press. www-dokumentti.Saatavissa: [https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=rVFQdViY7jAC&oi=fnd&pg=PR11&dq=bel+canto&ots=MOP9stqCwX&sig=yZXlMeSBRhJhUO\\_mh3lav-AwJwg&redir\\_esc=y#v=onepage&q=bel%20canto&f=false](https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=rVFQdViY7jAC&oi=fnd&pg=PR11&dq=bel+canto&ots=MOP9stqCwX&sig=yZXlMeSBRhJhUO_mh3lav-AwJwg&redir_esc=y#v=onepage&q=bel%20canto&f=false) [Luettu: 16.3.2018]
- Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E. & Saari, S. (1994). *Laadullisen tutkimuksen työtapoja*. Helsinki: Kirjayhtymä
- Särkämö, T. & Tervaniemi, M. (2010). *Musiikin ja puheen suhde*. Teoksessa P. Korpilahti, O. Aaltonen & M. Laine (toim.) *Kieli ja aivot: kommunikaation perusteet, häiriöt ja kuntoutus*. Turun yliopisto: Kognitiivisen neurotieteen tutkimuskeskus. 43–50.
- Tasanto, M. (2007). *Hengitys ja tuki*. Teoksessa T. Hautamäki (toim.) *Laulajan opas*. Rytmii-instituutin julkaisuja A4. 5.painos. Seinäjoki: Rytmii-instituutti.
- Tieteen termipankki (2019). Saatavissa: <https://tieteentermipankki.fi/wiki/Kielitiede:%C3%A4%C3%A4nt%C3%B6v%C3%A4yl%C3%A4> [Luettu: 19.12.2020]
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2019). Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). Saatavissa: <https://www.tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanto> [Luettu: 19.12.2010]
- Terveystieteiden tutkimuskeskus (2019). *Sotesanasto.fi-verkkopalvelu*. Saatavissa: <https://thl.fi/web/tiedonhallinta-sosiaali-ja-terveysalalla/maaraykset-ja-maarittelyt/sote-tietoaarki-tehtuuri/sanastot/sanastot> [Luettu 17.12.2019]
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2002). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.
- Valkeapää, L. (2012). *Taiteellisen ajattelemisen autoetnografisuus*. Teoksessa Haveri, M. & Kiiskinen, J. (toim.) *Ihan taiteessa*. Helsinki: Aalto-yliopiston julkaisusarja.
- Valtioneuvosto (2016) *Vaikuttavaa tutkimusta – Kokeiluehdotuksia tutkimuksen vaikuttavuuden ja kaupallistamisen edistämiseksi*. Saatavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/74842> [Luettu 18.12.2019]
- Van Maanen, J. (2010). *A song for my supper: more tales of the field*. *Organizational Research Methods* 13, 2, 240-255.
- Voicemassage (2019) *Mitä on Voice Massage?* Saatavissa: <https://www.voicemassage.fi/mitae-voice-massage-on> [Luettu: 18.12.2019]
- Wall, S. (2006). *An autoethnography on learning about autoethnography*. *International Journal of qualitative methods* 5, 2, 146-160.
- Weick, K. (1995). *Sensemaking in Organizations*. Thousand Oaks: Sage.

## Kuvat

Kaikki muut kuvat ja kaaviot: Simo M. Korkia-Aho, paitsi

Kuva 14. Pallean toiminta. Ilveskoski, A. Lupa saatu 15.1.2020.

Kuva 18. Jussi Björling. Copyright: Deboussard, J. Dagens Bild. Lupa saatu 1.3.2018.